สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑

www.kanlayanatatam.com

ดร.สนอง วรอุไร

สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑ www.kanlayanatatam.com ดร.สนอง วรอุไร

สนทนาภาษาธรรม

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

ตอบปัญหาโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ชมรมกัลยาณธรรม

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง

จ.สมุทรปราการ โทร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓,

๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔, ๐-๑๒๕๗-๘๔๓๕, ๐-๑๔๒๐-๗๖๘๔,

เผยแผ่เป็นธรรมทาน

ISBN : 974-93380-5-7

สนทนาภาษาธรรม : www.kanlayanatam.com

โดย **ดร.สนอง วรอุไร**

ภาพปก : ศิลปินแห่งชาติสาขาทัศนศิลป

อ.จักรพันธุ์ โปษยกฤต

ชาวกัลยาณธรรมทุกคนขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ทีมงานชมรมกัลยาณธรรม : รวมเล่ม/จัดทำ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๔๘ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุ๊ป โดย คุณชวิน ยงยุทธ

๓๕/๑๕๑ หมู่ ๑ ถ.ท่าน้ำ ต.บางศรีเมือง อ.เมือง จ.นนทบุรี

โทร. ๐-๒๔๔๖-๓๗๒๒, ๐-๙๗๘๕-๓๖๕๐, ๐-๙๑๐๓-๓๖๕๐

ผู้สนใจศึกษา หรือจัดพิมพ์เพิ่มเติมในโอกาสต่อไป
กรุณาติดต่อที่ชมรมกัลยาณธรรม

ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

และ

กราบบูชาอาจริยคุณ แด่

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

คำนำในการจัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา

ท่านอาจารย์ **ดร.สนอง วรอุไร** สอนพวกเราเสมอว่า "การทำงาน คือการพิสูจน์ พัฒนาศักยภาพ และจิตวิญญาณของเรา" เมื่อก่อตั้งชมรมกัลยาณธรรมขึ้น ท่านกรุณาให้คติธรรมไว้ว่า **"สัพพทานัง ธรรมทานัง ชินาติ"** การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

ตลอดชีวิตที่ผ่านมาทุกลมหายใจของท่าน ได้เป็นแบบอย่างดำเนินรอยตามพุทธดำรัสข้างต้น ด้วยปฏิปทาที่มุ่งมั่นที่จะนำแสงสว่างแห่งธรรมประทีปให้เจิดจรัสสู่จิตใจมวลชน ควรอนุโมทนา ถือเป็นแบบอย่างอย่างยิ่ง เพราะท่านเป็นผู้รู้ธรรม ที่มีธรรมโดยปฏิบัติเป็นวิถีในการดำเนินชีวิตและสั่งสอนศิษย์เสมอว่า มีธรรมแล้วแก้ปัญหาได้เสมอ

ชมรมกัลยาณธรรม ก่อตั้งตามปฏิปทาของท่านอาจารย์ **ดร.สนอง วรอุไร** เพื่อนำเสนอ เผยแผ่ธรรมะของพระพุทธองค์ให้มีธรรมเป็นสรณะ ถอดถอนอวิชชาให้โลกสงบเย็น คอลัมน์ "สนทนาภาษาธรรม" จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม ได้รับความเมตตาจากท่านอาจารย์ตอบปัญหาธรรมแก่สาธุชน เมื่อคำถามคำตอบมีเป็นจำนวนมาก เกือบ ๒๐๐ ข้อแล้ว จึงดำริจัดพิมพ์รูปเล่ม เพื่อผู้ที่ไม่มีโอกาสเปิดอ่านทางเว็บไซต์ และเพื่อให้ผู้สนใจได้ศึกษาธรรมได้ง่ายขึ้นอีกทางหนึ่ง

การอันเป็นกุศลครั้งนี้ คณะศิษย์ชาวกัลยาณธรรมทุกคนขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และขอกราบเป็นอาจริยบูชาแด่ท่านอาจารย์ **ดร.สนอง วรอุไร** ขอผลบุญนี้อันเกิดจากเจตนาอันบริสุทธิ์ ที่จะเผยแผ่ธรรมและแสดงมุทิตาจิตต่อท่านอาจารย์ จงได้มาอภิบาลรักษาให้ท่านอาจารย์เจริญด้วยพละทั้ง ๔ และอินทรีย์พละทั้ง ๕ อยู่เป็นมิ่งขวัญและกำลังของพระศาสนาตลอดไป ตราบกาลนานเทอญ

คณะผู้จัดทำ

ชมรมกัลยาณธรรม

คำอนุโมทนากถา

ด้วยเหตุที่มีผู้สนใจจำนวนมาก ส่งคำถามผ่านมาทางเว็บไซต์กัลยาณธรรม และข้าพเจ้าได้ตอบคำถามเหล่านั้น ส่งกลับไปบนเส้นทางเดียวกัน ชมรมกัลยาณธรรมจึงดำริจัดพิมพ์คำถาม-คำตอบ ออกมาในรูปเล่มของ "สนทนาภาษาธรรม" เพื่อให้ผู้ที่ไม่มีโอกาสเปิดอ่านเว็บไซต์ ได้เข้าถึงธรรมด้วยการอ่านจากหนังสือ จึงขออนุญาตจัดพิมพ์ "สนทนาภาษาธรรม" ขึ้นเป็นรูปเล่ม

ข้าพเจ้าอนุญาตและอนุโมทนา กับท่านที่มีจิตเป็นกุศลได้ร่วมแรง ร่วมใจ ร่วมทรัพย์ ร่วมสร้าง สิ่งอันเป็นคุณค่าแก่ชีวิต เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานสู่มหาชน มหาทานที่ท่านทั้งหลายได้ร่วมกระทำกับข้าพเจ้าในครั้งนี้ จงเป็นพลวปัจจัยหนุนนำให้ท่านทั้งหลาย ได้มีปัญญาเห็นถูกตรง ส่องนำทางให้กับชีวิตสู่ความรุ่งเรือง สดใส ผ่านพ้นอุปสรรคปัญหาใด ๆ ตราบเข้าสู่พระนิพพานเทอญ.

ดร.สนอง วรอุไร

ธรรมสารบัญ

หน้า

๑. ตัวรู้จางหายไปหรือเปล่า ๑๔
๒. ฟังเทศน์พร้อมภาวนา ๑๕
๓. รักษาพลังจากสมาธิ ๑๖
๔. พระมหาชนกและคุณทองแดง ๑๗
๕. อุทิศบุญให้ผู้ล่วงลับ ๑๘
๖. ทำไมเกิดชั้นดุสิต ๒๐
๗. เห็นคนโบราณ ๒๒
๘. ปฏิบัติธรรมวิธีไหนดี ๒๓
๙. ฝึกให้มีสติตลอดเวลา ๒๔
๑๐. ทำอย่างไรไม่คิดอกุศล ๒๕
๑๑. แดนพุทธภูมิ ๒๖
๑๒. การบริจาคโลงศพ ๒๗
๑๓. ถ้าโลกแตก ๒๘
๑๔. สามีไม่พอใจ ๒๙
๑๕. วัฏของขันธ์ ๕ . . . . ๓๐
๑๖. คนบุญน้อย ๓๒
๑๗. อยากทำบุญแต่มีหนี้มาก ๓๓
๑๘. ทำบุญอย่างไรให้หายหูหนวก ๓๕
๑๙. ตายจากภัยธรรมชาติร่วมกัน ๓๖
๒๐. อยากช่วยวิญญาณรอเกิด ๓๗
๒๑. ทำบุญลืมกรวดน้ำ ๓๙
๒๒. ใช้ของราชการ ๔๐
๒๓. โมทนากับอนุโมทนา ๔๑

๒๔. การสร้างกุฏิถวายพระปฏิบัติ ๔๒
๒๕. สังฆทานที่ถูกต้อง ๔๓
๒๖. ใส่บาตรอุทิศให้ผู้ล่วงลับ ๔๔
๒๗. อยากช่วยคุณย่าใกล้ตาย ๔๕
๒๘. ช่วยแม่ที่เป็นโรค Parkinson ๔๗
๒๙. อยากพบคนจริงใจ ๔๘
๓๐. วิธีรักษาใจ ๔๙
๓๑. มีสามีที่เห็นผิดเป็นชอบ ๕๐
๓๒. แม่ค้าที่มีธรรม ๕๑
๓๓. ปัญญาตัวที่สาม ๕๒
๓๔. อินทรียสังวรศีล ๕๓
๓๕. อยากบรรลุธรรมเร็ว ๕๔
๓๖. เจริญสติอย่างเดียวพอไหม ๕๕
๓๗. ขาดการนั่งสมาธิแล้วไม่สงบ ๕๖
๓๘. ทราบอย่างไรว่าปฏิบัติธรรมก้าวหน้า ๕๗
๓๙. แก้กิเลสอย่างไร ๕๘
๔๐. เทวดาแตกจิตได้ไหม ๕๙
๔๑. ในโลกวิญญาณตาย แล้วคืนชีพได้ไหม ๖๐
๔๒. ปัญญาตัวที่ ๓ คืออะไร ๖๑
๔๓. ผีคืออะไร ๖๒
๔๔. สาเหตุของสึนามิ ๖๓
๔๕. อุทิศให้หมา ๕ ตัว ๖๔
๔๖. ฝันเห็นนางฟ้าเหาะแล้วท้อง ๖๕
๔๗. วิธีสร้างบริวารที่ดี ๖๖
๔๘. การกรวดน้ำ ๖๗

๔๙. ตายแล้วถูกเผาจะร้อนไหม ๖๘
๕๐. ภาวนาอย่างไร ๖๙
๕๑. ปฏิบัติธรรมแล้วตึง-ปวดหัวคิ้ว ๗๐
๕๒. กำหนดจิตอย่างไรดี ๗๑
๕๓. ปฏิบัติโดยอ่านจากหนังสือ ๗๒
๕๔. กลับใจมาปฏิบัติธรรมใหม่ ๗๓
๕๕. นั่งสมาธิแล้วรู้สึกว่าตัวโยก ๗๔
๕๖. นั่งสมาธิแล้วเกิดเวทนามาก ๗๕
๕๗. โรคหลอดอาหารอักเสบ ๗๖
๕๘. ไปปฏิบัติธรรมตามคำแนะนำ ๗๗
๕๙. การเตรียมตัวก่อนเข้ากรรมฐาน ๗๘
๖๐. บวชเนกขัมมะก่อนดีไหม ๗๙
๖๑. ทวนกระแส ๘๐
๖๒. หัวอกภรรยาตำรวจ ๘๑
๖๓. คิดฆ่าตัวตาย ๘๒
๖๔. ขอวิชาปราบเซียน ๘๓
๖๕. ดื่มสุราอย่างมีสติ ๘๔
๖๖. ดูจิตแล้วฟุ้ง ๘๕
๖๗. ฝึกอย่างนี้ถูกไหมครับ ๘๖
๖๘. นั่งสมาธิแล้วหูอื้อ ๘๗
๖๙. ไม่เดินจงกลมได้ไหม ๘๘
๗๐. อธิษฐานนี้สำเร็จไหม ๘๙
๗๑. ขอคำอธิษฐานจิต ๙๐
๗๒. ให้ผีอนุโมทนา ๙๑
๗๓. กลับจากปฏิบัติกรรมฐาน ๙๒
๗๔. ผลกลับมารวดเร็ว ๙๓

๗๕. ทำหมันแมวจรจัด ๙๔
๗๖. ทำบุญอุทิศให้ผู้ไปเกิดแล้ว ๙๕
๗๗. สวดมนต์ในใจ-สวดออกเสียง ๙๖
๗๘. ลูกสอนยาก ๙๗
๗๙. สวดมนต์ในรถ ๙๘
๘๐. ช่วยคนป่วยโรคมะเร็ง ๙๙
๘๑. อธิษฐานนี้สำเร็จไหม ๑๐๐
๘๒. ไม่เข้าใจคำตอบ ๑๐๒
๘๓. ต้องการลบโปรแกรม ๑๐๓
๘๔. ครูของหนูอยู่ที่ไหน ๑๐๔
๘๕. จ้างคนมาสวดมนต์ ๑๐๖
๘๖. นั่งแล้วง่วงแก้อย่างไร ๑๐๘
๘๗. สวดมนต์แล้วน้ำตาไหล ๑๐๙
๘๘. ฆ่าเชื้อโรคบาปไหม ๑๑๐
๘๙. รู้สึกเหมือนเข็มทิ่ม ๑๑๑
๙๐. เป็นกรรมเก่าหรือ ๑๑๓
๙๑. นิมิตเห็นพระอริยสงฆ์ ๑๑๔
๙๒. สมถะดูจิต ๑๑๕
๙๓. อภิญญาหรือเปล่า ๑๑๖
๙๔. ขายอาหารสัตว์ ๑๑๘
๙๕. ทำแท้ง ๑๑๙
๙๖. โดนทวงหนี้มาก ๑๒๐
๙๗. เที่ยวอาบอบนวด ๑๒๑
๙๘. มีอะไรกัน แต่ไม่ใช่แฟน (กิ๊ก) ๑๒๒
๙๙. แกล้งทำตัวเลว ๑๒๓
๑๐๐. กรรมชั่วสมัยเป็นเด็ก ๑๒๔

๑๐๑. ไม่อยากเกิดอีก ๑๒๕
๑๐๒. สัมมาอาชีวะ-มิจฉาอาชีวะ ๑๒๖
๑๐๓. เจริญสติไม่ทัน ๑๒๗
๑๐๔. ระยะเวลาที่เหมาะสม ๑๒๘
๑๐๕. ดัชนีชี้ความก้าวหน้า ๑๒๙
๑๐๖. ธรรมหมวดใดส่งเสริม ๑๓๐
๑๐๗. ชีวิตประจำวันของอาจารย์ ๑๓๑
๑๐๘. ปัญญาตัวที่สาม ๑๓๒
๑๐๙. จะพบอาจารย์ได้อย่างไร ๑๓๓
๑๑๐. เอาธรรมะแก้หนี้สิน ๑๓๔
๑๑๑. ต้องเอ่ยนามหรือไม่ ๑๓๕
๑๑๒. ไข้หวัดนก ๑๓๖
๑๑๓. เป็นสากลหรือไม่ ๑๓๗
๑๑๔. จัดการปลวก-แมลงสาป ๑๓๘
๑๑๕. จิตแก่ตามวัยหรือ ๑๓๙
๑๑๖. ใช้จิตมองหรือใช้ตามอง ๑๔๐
๑๑๗. ไม่มีสติ-ไม่มีพลัง ๑๔๑
๑๑๘. มีโลกอื่นหรือไม่ ๑๔๒
๑๑๙. อยากให้เด็กประถม-มัธยมได้ฟัง ๑๔๓
๑๒๐. การบริจาคร่างกาย ๑๔๔
๑๒๑. ก๊อปปี้ VCD หรือ CD ธรรมะ ๑๔๕
๑๒๒. พระโสดาบัน ๑๔๖
๑๒๓. มหากุศล-มหาทาน ๑๔๗
๑๒๔. เริ่มต้นอย่างไรดี ๑๔๙
๑๒๕. บวชชีพราหมณ์ ๑๕๐
๑๒๖. อยากทราบพระสุปฏิปันโน ๑๕๑

๑๒๗. คนไม่มีบารมี ๑๕๒
๑๒๘. อดีตกรรมจะลบล้างได้ไหม ๑๕๓
๑๒๙. วิธีรวมจิต ๑๕๔
๑๓๐. อยากเป็นคนดีทุกชาติ ๑๕๕
๑๓๑. ปรินิพพาน-นิพพาน ๑๕๖
๑๓๒. พระอรหันต์ไปไหน ๑๕๗
๑๓๓. นิพพานของใคร ๑๕๘
๑๓๓. ภาวนา-วิปัสสนากรรมฐาน ๑๕๙
๑๓๕. เทวดาเข้านิพพาน ๑๖๐
๑๓๖. กินยาคุมกำเนิด ๑๖๑
๑๓๗. นั่งแล้ววูบ ๑๖๒
๑๓๘. นั่งพิงได้ไหม ๑๖๓
๑๓๙. ต้องอธิษฐานทุกครั้งไหม ๑๖๔
๑๔๐. ได้ยินเสียงคนพูด ๑๖๕
๑๔๑. ภาวนาชั่วชีวิต ๑๖๖
๑๔๒. ไม่อยากโกรธ ๑๖๗
๑๔๓. อานิสงส์การสวดมนต์ ๑๖๘
๑๔๔. เจ้าของติดตัวตามมา ? ๑๖๙
๑๔๕. วิธีลดเจ้ากรรมนายเวร ๑๗๐
๑๔๖. นั่งสมาธิแล้ววูบ ๑๗๑
๑๔๗. นั่งแล้วคอจะพับ ๑๗๒
๑๔๘. นั่งแล้วตัวชา ๑๗๓
๑๔๙. อาการก่อนจิตรวม ๑๗๔
๑๕๐. ได้ยินเสียงปลุก ๑๗๕
๑๕๑. ปัญหาจากพ่อ ๑๗๖
๑๕๒. จำเป็นต้องกรวดน้ำไหม ๑๗๘

๑๕๓. อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรคนอื่น ๑๗๙
๑๕๔. กรรมของประชาชน ๑๘๐
๑๕๕. แม่เอาเงินไปซื้อหวย ๑๘๒
๑๕๖. ปัญหาจากแม่ ๑๘๓
๑๕๗. อย่างไหนบุญมากกว่ากัน ๑๘๔
๑๕๘. กรรมลิขิตไว้หรือ ๑๘๕
๑๕๙. อุทิศร่างกาย ๑๘๖
๑๖๐. จิตรวมแล้วมีคนเขย่าตัว ๑๘๗
๑๖๑. จิตไม่สงบแก้ไขอย่างไร ๑๘๘
๑๖๒. สติแตก ๑๘๙
๑๖๓. อธิษฐานอย่างไรดี ๑๙๐
๑๖๔. สวดยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก ๑๙๑
๑๖๕. ถ้าโลกไม่มีศาสนา ๑๙๒
๑๖๖. ไสยศาสตร์มีจริงหรือ ๑๙๓
๑๖๗. ราคะของผีหรือเทวดา ๑๙๔
๑๖๘. พลังจิตอื่น ๑๙๕
๑๖๙. เจ้ากรรมนายเวรคนอื่น ๑๙๖
๑๗๐. สอนลูกนั่งสมาธิ ๑๙๗
๑๗๑. ไม่ทานเนื้อสัตว์ใหญ่ ๑๙๘
๑๗๒. บูชาเสด็จพ่อ ๑๙๙
๑๗๓. อย่างไหนจึงถูก ๒๐๐
๑๗๔. ฟังธรรม..ฟังอย่างไร ๒๐๒
๑๗๕. ไหว้เจ้าด้วยหัวหมู..บุญหรือบาป ๒๐๓

คติธรรมคำกลอน

• • • • • • • • • • • • • • •

เมื่ออยู่ใน	ฐานะ	ภาวะใด
ยังพอใจ	ก็จงอยู่	รู้รักษา
ให้ชอบธรรม	อย่าได้ละ	กติกา
มิให้ภา-	วะนั้น	อันตราย

ประพฤติธรรม	ก็ทำ	ให้สุจริต
อย่าให้กิจ	เกิดแผล	แลเสียหาย
จงรักษา	ฐานะไว้	มิให้อาย
ทั้งหญิงชาย	ให้นิยม	สมแก่การณ์

ไม่เสียที	ที่ได้เกิด	เป็นมนุษย์
ใช้สมมติ	ตามสมัย	โลกไพศาล
อยู่ครอบครอง	สมมติ	จนสุดปราณ
แต่อย่าพาล	หลงสมมติ	สุดเสียดาย

(จากหนังสือประวัติวัดมหาธาตุ ฯ)

ให้เกียรติสมมติ รู้จักใช้สมมติ
ได้ประโยชน์จากสมมติ แต่ไม่ติดสมมติ

"พระคุณเจ้าหลวงปู่พุทธอิสระ"

๑. ตัวรู้จางหายไปหรือเปล่า

ถาม

การปฏิบัติและเห็นเองในธรรม หากจะพูดให้ใครฟังเช่นคนรอบข้างจะถูกต้องหรือไม่ ถ้าคิดว่าต้องการให้เจตนาที่ดี แต่คิดว่าทุกครั้งที่พูด ๑๐ ครั้งธรรมะเหล่านั้นในตัวที่รู้เหมือนจางหายไป ๕ เรื่อง จะทำอย่างไรให้หนักแน่นและรู้ยิ่งขึ้น

ตอบ

- ถูกต้องถ้าเขาอยากฟังคือต้องเกิดศรัทธาก่อน
- ไม่ถูกต้องถ้าเขาไม่อยากฟัง คือไม่ศรัทธา

ทุกครั้งที่พูดธรรมะ ธรรมะเหล่านั้นเหมือนจางหายไป

- ในหลักธรรมแล้วยิ่งให้ยิ่งมีมาก ถ้าให้แล้วตัวรู้จางหายไปแสดงว่าไม่รู้จริง วิธีแก้ คือเจริญสติให้มากยิ่งขึ้น

๒. ฟังเทศน์พร้อมภาวนา

ถาม

การฝึกภาวนา บางครั้งฟังเทศน์ไปด้วยแต่เผลอดูลมกำหนดภาวนาเหมือนหลับ แต่คำเทศน์ได้ยินหมดเพียงแต่ได้ยินจาง ๆ

ตอบ

- ฝึกด้วยฟังเทศน์ด้วยเป็นการปฏิบัติที่ผิดวิธี ทำให้ขาดสติ ไม่ใช่เจริญสติ
- ถ้าจะให้เกิดสติต้องกำหนดดูลมหายใจอย่างเดียว หรือฟังเทศน์อย่างเดียวที่เป็นอารมณ์ปัจจุบัน

๓. รักษาพลังจากสมาธิ

ถาม

เคยฝึกสมาธิเหมือนนั่งสักพัก ออกจากสมาธิเหมือนมีกำลัง พลังแต่เป็นได้ครั้งสั้น ๆ แล้วหายไป จะทำอย่างไรให้กลับมาเหมือนเดิมได้และก้าวหน้า

ตอบ

การฝึกสมาธิไม่มี มีแต่การฝึกจิตให้มีสติ เมื่อใดจิตมีสติ สมาธิเกิดโดยอัตโนมัติ

- ถ้าอยากให้จิตมีกำลังสมาธิและยาวนาน ต้องฝึกจิตให้มีสติต่อเนื่องและยาวนานกำลังสมาธิจึงจะมีมากและยาวนาน

๔. พระมหาชนกและคุณทองแดง

ถาม

การที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว นำเรื่องพระมหาชนก ออกมาเผยแพร่ต่อประชาชนในประเทศ และที่สุดได้นำเรื่องคุณทองแดงออกมาเผยแพร่ในทำนองเดียวกัน อยากทราบว่าท่านผู้บรรยายเห็นอย่างไร

ตอบ

ความเห็นของผู้บรรยายเห็นว่า เรื่องพระมหาชนกเป็นเรื่องของการทำความเพียร ควรอย่างยิ่งที่จะเรียนรู้และทำให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ส่วนเรื่องคุณทองแดงเป็นตัวอย่างของความซื่อสัตย์ ความจงรักภักดีต่อผู้มีพระคุณ และเป็นเรื่องของวาสนา คือ บุญที่ได้สะสมมาตั้งแต่อดีต ส่งผลให้ได้รับการอุปถัมภ์ได้รับใช้ใกล้ชิดผู้มีบารมีสูง

ตัวอย่างสุนัขที่คอยระวังภัยให้พระโพธิสัตว์ ตายแล้วยังได้ไปเกิดเป็นโฆสกเทพบุตร สุนัขยังมีวาสนาดีได้ ทำไมเราเป็นมนุษย์ที่มีกำเนิดสูงกว่าสัตว์เดรัจฉาน จะไม่สร้างวาสนาให้กับตัวเอง ด้วยการสร้างและสั่งสมบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ด้วยตัวเองเล่า

๕. อุทิศบุญให้ผู้ล่วงลับ

ถาม

ที่กล่าวว่า "บุญเป็นอริยทรัพย์" ผู้อื่นเอาไปไม่ได้ โจรปล้นไม่หาย ไฟไหม้ไม่หาย ฯลฯ การทำบุญอุทิศให้บรรพชนผู้ล่วงลับไปแล้ว ท่านทั้งหลายจะได้บุญกุศลที่เราส่งให้หรือไม่ (ประยุกต์แนวคิดนี้ใช้กับการแผ่เมตตา กรวดน้ำได้อย่างไร)

ตอบ

ได้รับบุญกุศลที่เราอุทิศส่งไป ถ้าเขาอยู่ในสถานภาพที่รับได้ เช่นสื่อสารถึงกันได้ คือโทรจิตมีความถี่คลื่นเดียวกันและแรงส่งของคลื่นไปถึงผู้รับ (เช่นเรื่องของเด็กหญิงพิมพวดีซึ่งเขียนโดยนายแพทย์อาจินต์ บุญยเกตุ)

- ไม่ได้รับบุญกุศล หากบรรพชนไปเกิดในภพภูมิที่กันดารห่างไกล เช่นสัตว์นรก ทุกขณะจิตเสวยแต่ความทุกข์ เปรตทุกขณะจิตเสวยแต่ความหิวโหย ยกเว้นเปรตปรทัตตูปชีวี ที่พอจะมีเวลาว่างคอยรับส่วนบุญจากผู้อุทิศให้ ตัวอย่างเช่น เปรตอดีตญาติของพระเจ้าพิมพิสาร

- การกรวดน้ำเป็นการทำจิตให้นิ่งเป็นสมาธิ คือจูนความถี่คลื่นจิตให้มีกำลังแรง เพื่อจะได้สื่อไปถึงผู้รับ วิธีนี้เคย

เกิดขึ้นในครั้งพุทธกาล ที่พระเจ้าพิมพิสาร ถวายอาหารแด่พระพุทธเจ้าและสาวก แล้วหลั่งทักษิโณทกให้กับอดีตญาติที่เป็นเปรตมารอรับส่วนบุญ

- การแผ่เมตตาคือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้ประโยชน์และมีความสุข ปัญหามีอยู่ว่าถ้าผู้ให้มีเมตตา ผู้ให้ต้องมีความสุขได้ก่อน จึงจะแผ่ให้ผู้อื่นได้ เครื่องบ่งชี้ความเมตตาของผู้ให้คือ ต้องเป็นคนเย็นไม่มีโทสะหรือความโกรธหรือความฉุนเฉียวได้ก่อน ผู้นั้นจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีความเมตตา ถ้ามีความเมตตาแล้วส่งความเมตตาให้ผู้รับก็ได้รับความเมตตา(ความสุข)จริง ไม่เป็นโมฆะ

๖. ทำไมเกิดชั้นดุสิต

ถาม

ทำไมผู้มีบุญจึงไปจุติชั้นดุสิตมาก ทำไมไม่ไปเกิดชั้นที่สูงกว่าครับ

ตอบ

คำว่าจุติแปลว่าตายมักใช้กับเทวดาเช่นจุติ (ตาย) จากเทวดามาปฏิสนธิ (เกิด) เป็นมนุษย์

มนุษย์ผู้มีความประพฤติแบบพระโพธิสัตว์คือทำตัวเป็นผู้ให้ มุ่งมั่นในการช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก บูรณะปฏิสังขรณ์ศาสนวัตถุเป็นต้น เมื่อถึงเวลาทิ้งขันธ์ลาโลกแล้วจะได้ไปเกิดภพดุสิต ตัวอย่างเช่นอนาถบิณฑิกเศรษฐีที่สร้างวัดเชตวันถวายไว้ในพุทธศาสนา

มนุษย์ที่ทำบุญอย่างอื่นเช่นนันทิยมาณพ คหบดีแห่งเมืองพาราณสีทำโรงทาน สร้างศาลา ตายแล้วไปเกิดเป็นเทพบุตรอยู่ในดาวดึงส์ ผู้ใดเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึก (เจริญไตรสรณคมน์) และรักษาศีล ๕ อยู่เนืองนิตย์ ตายจากมนุษย์แล้วไปเกิดเป็นเทพบุตร, เทพธิดาในดาวดึงส์ได้

- ผู้ที่เกิดสูงกว่าชั้นดุสิต เช่นหญิงชรายากจนเอาน้ำผักดองใส่บาตรพระมหากัสสปะ ที่เพิ่งออกจากนิโรธสมาบัติในวันที่ ๗ เห็นพระมหาเถระฉันน้ำผักดองแล้วเกิดปีติ ตายไปเกิดเป็นเทพนารีชั้นนิมมานรดีซึ่งสูงกว่าชั้นดุสิต ซึ่งเป็นเหตุมาจากอานิสงส์ของบุญที่ได้ทำกับพระที่ออกจากนิโรธสมาบัติ

สรุปว่าจะไปเกิดเป็นเทวดาชั้นไหนขึ้นอยู่กับชนิดของบุญและความมากน้อยของใจที่ศรัทธาในบุญที่กระทำก่อนตายนั้นเอง

๗. เห็นคนโบราณ

ถาม

ที่บ้านมียายอายุ ๙๖ ปี เสียชีวิตได้ ๒ ปีแล้ว หลังจากที่ยายเสีย แม่จะเห็นคนโบราณทั้งชายหญิงและเด็กผมจุกอยู่ในบ้านด้วยจะเห็นในตอนกลางคืน บ่อยครั้งมาก บางทีเห็นตอนหลับบางทีเห็นตอนเคลิ้มหลับ เรียกให้คนดูแต่คนอื่นไม่เห็นด้วย เรียนถามอาจารย์ว่าจะทำอย่างไรดีและภาพที่แม่เห็นนั้นเป็นอะไร ทุกวันนี้ก็ยังเห็นอยู่

ตอบ

ภาพที่เห็นนั้นเป็นชีวิตที่อยู่ต่างมิติ ซึ่งยืนยันว่าภพอื่นมีจริง ทำบุญอุทิศไปให้ผู้ที่เห็นในภาพปรากฏนั้นดีที่สุด เพราะเขาเหล่านั้นต่างเป็นญาติ ต่างเป็นเพื่อนร่วมเกิด ร่วมแก่ ร่วมเจ็บ ร่วมตายกับเรา เมื่อตายแล้วเราก็ไปอยู่ร่วมญาติร่วมมิตรกับเขาเหล่านั้น

๘. ปฏิบัติธรรมวิธีไหนดี

ถาม

การปฏิบัติธรรมมีหลายแบบ ทั้งการกำหนดลมหายใจ การกำหนดอิริยาบถย่อย ฯลฯ เราจะทราบได้อย่างไรว่าอย่างไหนถึงจะเหมาะสมกับเรามากที่สุดครับ

ตอบ

แบบที่ทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายและเกิดสมาธิได้ยาวนานนั้นเหมาะกับเราที่สุด และต้องใช้พลังสมาธินั้นไปพัฒนาปัญญาเห็นแจ้ง ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงจะเป็นประโยชน์กับชีวิตมากที่สุด

๙. ฝึกมีสติตลอดเวลา

ถาม

เวลาอยู่คนเดียวจะภาวนาได้โดยกำหนดลมหายใจ แต่เมื่ออยู่กับคนอื่น ๆ จะลืมสติทุกครั้ง จะฝึกอย่างไรดีจึงจะมีสติตลอดเวลา

ตอบ

ฝึกบ่อย ๆ ฝึกสติทุกครั้งที่นึกได้ ทุกครั้งที่ว่างจากภารกิจประจำ ฝึกจนเป็นมหาสติ ตาเห็นภาพมีสติคุม หูได้ยินเสียงมีสติคุม ลิ้นสัมผัสรสอาหารมีสติคุม จมูกสัมผัสกลิ่นมีสติคุม กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งมีสติคุม ใจปรุงอารมณ์มีสติคุม ถ้ามีอินทรียสังวรอย่างนี้ตลอดเวลาที่ตื่น จะอยู่กับใครได้ทั้งนั้น จิตไม่ฟูไม่แฟบ ไม่หวั่นไหว ไม่คล้อยตาม จิตมีแต่ความสงบเป็นอารมณ์ อย่างนี้เรียกว่ามีมหาสติ ผู้ใดทำได้ถือว่าเข้าถึงมหาสติ มีสติอยู่ตลอดเวลาที่ตื่น

๑๐. ทำอย่างไรไม่คิดอกุศล

ถาม

ความคิดอกุศลที่เกิดขึ้นในจิตใจ เป็นความคิดที่เราไม่ตั้งใจคิด แต่มันคิดขึ้นมาเอง จะมีวิธีแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร เพราะปัญหานี้สร้างความทุกข์ใจให้ตัวข้าพเจ้ามาก

ตอบ

เรื่องนี้เป็นผลมาจากโปรแกรมของจิตที่เป็นอกุศล คุณสร้างและสั่งสมไว้ในใจของคุณเอง เป็นผลงานไม่ดี ควรลบทิ้งโปรแกรมจิตที่เป็นอกุศลให้หมดไป ถ้าไม่ลบทิ้งโปรแกรมฯนี้ ยังฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกจะมีปัญหา ถ้าโปรแกรมโผล่ขึ้นในจิตสำนึกและให้ผลไม่ดี เจ้าของโปรแกรมอกุศลนี้จะเดือดร้อนเป็นทุกข์ ฉะนั้นต้องเจริญพละ๕ ให้จิตมีกำลังแก่กล้าแล้วพิจารณาความคิดที่เป็นอกุศลตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อความคิดที่เป็นอกุศล เข้าสู่อนัตตา และไม่กลับมาปรากฏในจิตอีก แสดงว่า โปรแกรมจิตที่เป็นอกุศลถูกลบทิ้งไปแล้ว คุณก็จะมีใจที่เป็นสุขตลอดไป

๑๑. แดนพุทธภูมิ

ถาม

ท่านอาจารย์มีความเห็นอย่างไรกับความคิดที่ว่า พระพุทธเจ้าเป็นคนไทย แดนพุทธภูมิคือประเทศไทย

ตอบ

โลกเขาสมมติกันว่า ใครเกิดบนแผ่นดินไหน ก็เป็นคนของ (สัญชาติ) แผ่นดินนั้น เราเกิดบนแผ่นดินไทย (อดีตถูกสมมติเรียกว่าสุวรรณภูมิ) เรามีสัญชาติไทย เราเป็นคนไทย เจ้าชายสิทธัตถะเกิดบนแผ่นที่ถูกสมมติเรียกว่าชมพูทวีป มีสัญชาติชมพูทวีป เรียกว่าเป็นคนชมพูทวีป

ตอนที่เจ้าชายสิทธัตถะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก็ตรัสรู้บนแผ่นดินชมพูทวีป พระพุทธเจ้าก็น่าจะเป็นคนชมพูทวีปตามสมมตินิยมที่เขาบัญญัติกันขึ้น ถ้าท่านจะเรียกว่าพระพุทธเจ้าเป็นคนไทย ก็เป็นความเห็นเฉพาะตัว คนอื่นไม่เห็นด้วย ส่วนที่ว่าแดนพุทธภูมิคือประเทศไทยก็เป็นความเห็นเฉพาะตัว คนอื่นไม่เห็นด้วยเช่นกัน

๑๒. การบริจาคโลงศพ

ถาม

อานิสงฆ์ของการบริจาคโลงศพและผ้าห่อศพให้กับปอเต๊กตึ๊ง (แบบคนจีน) โดยทำทุกปี จะมีอานิสงส์อย่างไร

ตอบ

อานิสงส์ที่จะกลับมาสู่ผู้บริจาค คือได้เพื่อนดีและมีเครื่องนุ่งห่มดี ถ้าจิตของผู้ตายไปเกิดใหม่เป็นเทวดา, นางฟ้า เราจะได้เพื่อนที่เป็นเทวดา, นางฟ้า ถ้าบริจาคให้กับคนที่ถูกรถชนตายบนถนน เราจะได้เพื่อนดีที่เป็นสัมภเวสี คอยดูแลปกป้องเราให้พ้นจากภัยบนท้องถนน สัมภเวสีก็ได้รับเครื่องนุ่งห่มด้วย

ผู้บริจาคโรงศพถ้าทำกิจการค้าขาย ผู้ตายจะเป็นเพื่อนที่ดีกับเรา เขาจะไปดลใจให้ญาติและมิตรของเขาที่ยังไม่ตาย มาอุดหนุนกิจการของเราให้ก้าวหน้ารุ่งเรือง ที่พูดมานี้อย่าเพิ่งปลงใจเชื่อ ลองเอาไปพิสูจน์ด้วยตนเอง

๑๓. ถ้าโลกแตกแล้ว

ถาม

ถ้าโลกแตกด้วยเหตุใด ๆ ก็ตาม มนุษย์ตายหมด แล้วจะมีภพที่เป็นมนุษย์อยู่ที่ไหนอย่างไรคะ

ตอบ

ถ้าเราแหงนดูหมู่ดาวที่ประกอบกันขึ้นเป็นทางช้างเผือก ซึ่งถูกสมมติเรียกว่า กาแลกซี่ ซึ่งประกอบด้วยดาวฤกษ์ ดาวเคราะห์ และเทหวัตถุ ในฟากฟ้า อีกนับจำนวนไม่ถ้วน ในเอกภพมีจำนวนกาแลกซี่มากกว่าล้านกาแลกซี่ นับเฉพาะทางช้างเผือกเพียงกาแลกซี่เดียว ผู้มีประสบการณ์รู้ว่าดาวที่มีมนุษย์อาศัยอยู่มีอยู่ ๑๖ ดวง ผู้ตอบคำถามยืนยันโดยเอาหลักฐานมาแสดงไม่ได้ ว่ามนุษย์ต่างดาวมีอยู่จริง (อจินไตย)

ที่ถามว่าถ้าโลกแตกแล้วจะไปอยู่ที่ไหน อย่างไร ตอบว่าเมื่อโลกแตกจิตต้องทิ้งร่างนี้ก่อน แล้วพลังงานจิตที่มีเหตุปัจจัยลงตัวว่าต้องไปเกิดในภพมนุษย์ จะเคลื่อนที่ไปปฏิสนธิในครรภ์ของมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในดาวดวงอื่น

๑๔. สามีไม่พอใจ

ถาม

สามีไม่พอใจเวลาภรรยามาฟังธรรม ทำให้ภรรยาไม่สบายใจ จะมีอุบายอย่างไรที่จะให้ภรรยาสบายใจ

ตอบ

ต้องตรวจสอบตัวเองว่า ได้ทำหน้าที่ของภรรยาที่มีต่อครอบครัวได้ครบหรือยัง ถ้าหน้าที่ยังบกพร่อง คนอื่น ๆ ในครอบครัวมีสิทธิไม่พอใจ มีสิทธิตำหนิได้ ถ้าทำหน้าที่ได้สมบูรณ์แล้วไปฟังธรรมหาความดีใส่ตัว แล้วสามียังไม่พอใจที่ภรรยาทำความดี ถือว่าเป็นกรรมของตัวเอง ที่ไปเลือกเขามาเป็นสามีเพื่อใช้หนี้เวรหนี้กรรมที่ผูกไว้ ให้อภัยเขา หาความดีใส่ตัวแล้วแผ่เมตตาให้เขาไป

อย่าไปตำหนิว่าสามีไม่ดี เขาเป็นผู้มีบุญคุณทำให้คุณได้สร้างขันติบารมี ทำให้คุณได้สร้างเมตตาบารมี ทำให้คุณมีสติระมัดระวังคำพูดที่จะพูดออกไป ทำให้คุณได้หันกลับมาดูตัวเองในข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไข และสำคัญที่สุดคือคนมีธรรมะอยู่ได้ในทุกสถานที่ อยู่ในที่ร้อนจะไม่ร้อน อยู่ในที่วุ่นวายสับสนก็จะสงบ ไปฟังธรรมแล้วถ้าธรรมะเข้าซึมซับอยู่ในใจ คุณจะอยู่กับสามีได้อย่างสบาย

ท้ายที่สุดขอบอกว่า คุณเป็นคนโชคดีที่เลือกเขามาเป็นสามี เพราะคุณได้ทั้งสามีและได้ทั้งครูคอยส่องใจคุณให้เห็นความไม่ดี เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไข

๑๕. วัฏของขันธุ์ ๕

ถาม

ขอให้ท่านอาจารย์อธิบายถึงวัฏของขันธ์ ๕ ซึ่งมี วิบาก กิเลส กรรม อยู่ในวัฏของขันธ์ ๕ นี้

ตอบ

ผู้ที่ศึกษาวิชาพุทธศาสตร์ สมมติเรียกร่างกายของคนที่ยังมีชีวิตว่าประกอบด้วยขันธ์ ๕ คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ทั้ง ๕ ขันธ์นี้เรียกย่อว่า รูปและนาม หรือจะเรียกว่าร่างกายกับจิต (จิตใจ) ก็ได้ ส่วนคำว่า วัฏ (วัฏฏะ) แปลว่า วนเวียนด้วยกำลังของกิเลส กรรมและวิบาก คำว่ากิเลสหมายถึงสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง กรรมหมายถึงการกระทำ ถ้าทำสิ่งที่เศร้าหมอง (กิเลส) เช่นฆ่าสัตว์ ลักขโมย ประพฤติผิดลูกเมีย พูดเท็จ จะนำมาซึ่งผลที่ผู้กระทำต้องได้รับ เรียกว่า วิบากไม่ดี (อกุศลวิบาก) ทำให้ใจเป็นทุกข์

ตัวอย่างที่ ๑ วัยรุ่นบางคนอยากมีโทรศัพท์มือถือ (กิเลสเกิด) จึงไปลักขโมยหรือจี้ปล้นเอาโทรศัพท์มาเป็นของตัว (กรรมเกิด) ถูกตำรวจจับได้ทำให้สูญเสียอิสรภาพ ได้รับผลไม่ดี (อกุศลวิบากเกิด) เมื่อได้รับผลของกรรมแล้วกิเลสก็เกิดขึ้นอีก แล้ว

ทำกรรมอีก แล้วเสวยผลของกรรมอีกวนเวียนอย่างนี้ไม่สิ้นสุด ทั้งนี้เป็นเหตุมาจากใจที่มีความอยากได้จึงสั่งให้ร่างกาย ทำตามสิ่งที่ใจต้องการ ผลสุดท้ายเกิดทุกข์ตามมาไม่สิ้นสุดเป็นวงจรแห่งทุกข์

ตัวอย่างที่ ๒ ไปจี้ปล้นโทรศัพท์เขา แต่ตำรวจจับไม่ได้ ตัวเองได้โทรศัพท์มาใช้สมใจ เกิดเป็นสุขเวทนา ทำให้ใจฮึกเหิมอยากได้รุนแรงยิ่งขึ้น จึงทำกรรมไม่ดีซ้ำอีก ตำรวจจับไม่ได้อีก อกุศลกรรมนี้ฝังอยู่ในใจ ตายแล้วจิตออกจากร่างแต่เป็นจิตเศร้าหมอง ต้องไปปฏิสนธิ (เกิด) เป็นสัตว์ในอบายภูมิ (อกุศลวิบาก) ผลสุดท้ายเกิดทุกข์ตามมา เป็นวงจรแห่งทุกข์

สรุป การลักขโมย จี้ ปล้น เป็นการกระทำของรูปขันธ์ ตำรวจจับได้เป็นทุกข์ จับไม่ได้เป็นสุข เป็นการทำหน้าที่ของเวทนาขันธ์ จำได้ว่าไปลักขโมย เป็นสัญญาขันธ์ เห็นโทรศัพท์แล้วปรุงอารมณ์อยากได้ คิดหาวิธีการได้มา เป็นสังขารขันธ์ ตาเห็นแล้วรู้ว่านั่นเป็นโทรศัพท์มือถือ เป็นวิญญาณขันธ์

๑๖. คนบุญน้อย

ถาม

ถ้ามีบุญน้อยจะเจริญวิปัสสนาได้หรือไม่ (เพราะเราไม่รู้ว่าบุญเรามีน้อยหรือมาก)

ตอบ

เจริญวิปัสสนาได้ แต่ต้องใช้เวลาปฏิบัติยาวนาน ที่เป็นเช่นนี้เพราะกำลังของบุญมีน้อย

ถ้าประสงค์เจริญวิปัสสนาได้รวดเร็ว ต้องนำตัวเองประพฤติปฏิบัติสิ่งที่เป็นบุญให้มากขึ้น (บุญกิริยาวัตถุ ๑๐) และควรใกล้ชิดบัณฑิตในทางธรรม คบหากัลยาณมิตร เลือกนาบุญดี ๆ ทำ คือทำบุญด้วยการใช้ปัญญาพิจารณา มากกว่าใช้ศรัทธา

๑๗. อยากทำบุญแต่มีหนี้มาก

ถาม

ดิฉันเป็นคนมีหนี้มาก ซึ่งเป็นหนี้มาจากการทำการค้าในอดีต (หนี้จากครอบครัวที่ทำการค้าร่วมกันในอดีต) ขณะนี้ดิฉันได้พยายามทำงานเพื่อชำระหนี้ แต่รู้สึกว่าดิฉันไม่ค่อยได้ทำบุญ สิ่งนี้จะทำให้ดิฉันทำสิ่งใดไม่ราบรื่นหรือไม่

ตอบ

ที่ถามมาเข้าใจว่าเป็นหนี้ทางวัตถุ (หนี้ทางรูปธรรม) ส่วนหนี้เวร หนี้กรรม หนี้บุญคุณ เป็นหนี้ทางนามธรรม เป็นหนี้ใด ๆ เมื่อมีเหตุปัจจัยลงตัว (ถึงเวลาใช้หนี้) ก็ต้องชดใช้

ตัวอย่าง ที่จังหวัดเชียงใหม่ มีชายผู้หนึ่งทำอาชีพเลี้ยงสัตว์มีชีวิตส่งขายเพื่อฆ่า ทำอาชีพนี้ระยะแรกรุ่งเรืองดี มีทรัพย์เป็นกอบเป็นกำ สมกับการลงทุนลงแรงที่เหนื่อยยาก (บุญเก่าส่งผล) ทำอาชีพนี้อยู่หลายปี บุญเก่าหมด และอกุศลกรรมที่เกิดจากอาชีพเบียดเบียน (มิจฉาอาชีวะ) ให้ผลเป็นสิ้นเนื้อประดาตัวและเป็นหนี้ จึงเลิกอาชีพดังกล่าว กลับมาสั่งสมบุญใหม่ด้วยการรับจ้างทำอาหารแจกเป็นทาน ให้กับผู้ที่มาในงานออกนิโรธกรรมของพระสงฆ์ กุศลกรรมแบบนี้ทำให้ใจเป็นสุข

มากขึ้น ส่วนหนี้เก่าก็ใช้คืนไปเท่าที่ทำได้ แม้จะเป็นหนี้ทางวัตถุ แต่ใจเป็นสุขนับว่าโชคดี ทุกคนที่เกิดมาไม่มีใครไม่เป็นหนี้ เป็นหนี้น้อยก็สุขมาก เป็นหนี้มากก็สุขน้อย ไม่เป็นหนี้เลยก็ไม่ทุกข์

สรุปคือว่าถ้าเป็นหนี้มาก ควรจะทำบุญ (ดูบุญกิริยาวัตถุ ๑๐) ให้มาก ใจจะได้มีความสุขมาก พระพุทธเจ้าเป็นหนี้พระเทวทัต พระมหาโมคคัลลาน์เป็นหนี้แม่ที่ถูกทุบตาย พระองคุลิมาลเป็นหนี้คนที่ถูกฆ่าตาย แต่ทั้งสามท่านมีความสุขด้วยการมีจิตเป็นอิสระจากเจ้าหนี้ทั้งหลาย

๑๘. ทำบุญอย่างไรให้หายหูหนวก

ถาม

ดิฉันเคยมีลูกสาวคนเล็กอายุ ๑๕ ปี หูข้างขวาไม่ได้ยิน รักษาไปหลายทาง หาหมอฝังเข็ม ต่อมาไปหาอาจารย์หมอว่า ไม่มีทางได้ยินเพราะไม่มีเส้นประสาทหู ดิฉันอยากถามว่าจะทำบุญอย่างไร ถึงจะมีอานิสงส์เจอหมอที่รักษาหูให้ได้ยิน

ตอบ

(คำว่าเคยมี แสดงว่าเดี๋ยวนี้ไม่มีแล้ว ก็ไม่จำเป็นหาหมอไปรักษา) โรคทุกชนิดเกิดจากการกระทำที่ไม่ดีของตัวเอง บางโรครักษาง่ายเช่น โรคขาดอาหาร ถ้ากินอาหารให้ถูกส่วนก็หายได้ โรคท้องร่วงกินยาฆ่าเชื้อโรคก็หายได้ โรคที่เกิดจากพันธุกรรมผิดปกติรักษาไม่หาย เช่นตาบอด ตาบอดสี ประสาทหูเสื่อม ประสาทหูเสื่อมยังสามารถใช้เครื่องช่วยฟังได้ ประสาทหูไม่มีแก้ไขไม่ได้เพราะเทคโนโลยีปัจจุบันยังไม่สามารถต่อระบบประสาทรับเสียงที่หูได้ ต้องยอมรับความจริงในเรื่องกฎแห่งกรรม เมื่อหูข้างขวาไม่ได้ยิน ก็มาใช้หูข้างซ้ายฟังเสียงแทนก็ยังรับรู้ได้

ยังมีคนอีกประเภทหนึ่ง ที่ปฏิบัติสมถกรรมฐาน เข้าถึงฌานสมาบัติ แล้วได้อภิญญาทิพพโสต(หูทิพย์) ซึ่งมีศักยภาพในการฟังเสียงดีกว่าหูเนื้อหูหนัง นี่เป็นอีกทางหนึ่งของการรับสัมผัสจากอายตนะภายนอกที่เป็นเสียง

๑๙. ตายจากภัยธรรมชาติร่วมกัน

ถาม

ผู้ที่ตายพร้อม ๆ กันมาก ๆ จากภัยธรรมชาติ ผู้คนตายจำนวนมากทำกรรมอะไรร่วมกันมา

ตอบ

การตายร่วมกันจำนวนมาก เหตุเกิดจากคนจำนวนมากร่วมกันทำบาปมากเช่น ร่วมกันฆ่าสัตว์มาก ร่วมกันยกทัพไปรบราฆ่าฟัน พลเมืองเมืองของชาติอื่นมาก แต่ร่วมกันทำบุญน้อย

ส่วนภัยธรรมชาติเกิดจากธรรมชาติถูกทำลายมาก ถูกเบียดเบียนมาก ธรรมชาติต้องปรับตัวเองให้กลับสู่สมดุลอย่างรวดเร็วและรุนแรง สัตว์บุคคลที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่มีการปรับสมดุล หากมีบาปมากมีบุญน้อย ต้องรับอกุศลวิบากรุนแรง หากมีบุญมากกว่าบาป ก็ได้รับอกุศลวิบากน้อย ถ้าไม่ได้ทำบาปดังกล่าวข้างต้น ก็ไม่ต้องนำตัวเข้าไปรับอกุศลวิบากจากภัยที่กล่าวถึง

๒๐. อยากช่วยวิญญาณรอเกิด

ถาม

วิญญาณผู้ตายยังอยู่ที่บริเวณที่ตาย จะช่วยให้ไปเกิดทำอย่างไร

ตอบ

การตายมี ๒ แบบ ตายตามอายุขัย เมื่อจิตออกจากร่าง (ตาย) จิตจะไปปฏิสนธิ (เกิด) ในร่างใหม่ ร่างใหม่มีอายุขัยเหมือนร่างเดิมแต่ยาวนานไม่เท่ากัน ตามภพที่ไปเกิด เช่นไปเกิดเป็นเทวดาก็อายุยืนกว่าเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าไปเกิดเป็นพรหมก็อายุยืนกว่าเทวดา เขาไปเกิดตามกรรมของเขา การเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา พรหม ถือว่าเป็นการเกิดในภพที่ดี ถ้าหากต้องการช่วยเขาให้ไปเกิดใหม่ในภพที่ดียิ่งขึ้น ก็สามารถทำได้ถ้าตัวเองมีศักยภาพสูงพอ เช่น พระสารีบุตร ไปโปรดแม่ที่เป็นมนุษย์มิจฉาทิฏฐิ ให้เป็นสัมมาทิฏฐิ ได้บรรลุความเป็นโสดาบัน ตายแล้วไปเกิดภพใหม่ดีกว่าเดิม พระพุทธเจ้าเสด็จไปดาวดึงส์ เพื่อโปรดมารดา (สิริมหามายาเทพบุตร) ให้เป็นเทวดามีสัมมาทิฏฐิ ได้เป็นเทวดาโสดาบัน พระเจ้าพิมพิสาร ถวายอาหารพระผ้าสำหรับสงฆ์ ถวายวัดเวฬุวัน แด่พระพุทธเจ้าแล้วกรวดน้ำส่งผลบุญไปให้ญาติที่เกิดเป็นเปรต บุญกุศลที่อุทิศให้ ส่งผลให้

เปรตมีอาหารทิพย์บริโภค มีเสื้อผ้าสวมใส่ และไปเกิดเป็นเทวดามีวิมานอยู่อาศัย

ส่วนการ**ตายก่อนอายุขัย** เช่นอายุขัยของร่างใหม่ กรรมกำหนดไว้ว่าใช้ได้แค่ ๕๐ ปี แต่ด้วยอกุศลกรรมตัดรอนให้ตายเมื่อร่างมีอายุใช้งานไปได้ ๒๐ ปี การตายแบบนี้เรียกว่าตายก่อนอายุขัย ตายอย่างนี้ไม่ได้ไปเกิดใหม่ แต่จิตจะหลุดออกจากร่าง ไปอยู่ในรูปของกายละเอียด ที่มีรูปลักษณะเหมือนเดิมก่อนตาย ชาวโลกสมมติเรียกรูปแบบนี้ว่า สัมภเวสี เช่นใส่เสื้อลายเดินข้างถนน ถูกรถชนตาย รูปที่เป็นสัมภเวสีจะมีหน้าตาเหมือนเดิม ใส่เสื้อลายเหมือนเดิม สัมภเวสีที่ยกตัวอย่างยังไปเกิดในภพใหม่ไม่ได้ ต้องรออีก ๓๐ ปีตามกฎธรรมชาติ จึงจะไปเกิดในร่างใหม่ภพใหม่ได้ อย่างนี้ช่วยให้ไปเกิดใหม่ไม่ได้ แต่ช่วยให้มีอาหารทิพย์กินได้ ช่วยให้มีบ้านอยู่ได้ ด้วยการตั้งศาลให้อยู่ หรือย้ายจากข้างถนนให้ไปอยู่ในที่ดีกว่านั้นได้ แต่ยังคงสภาพสัมภเวสี ยังเปลี่ยนภพใหม่ไม่ได้

๒๑. ทำบุญลืมกรวดน้ำ

ถาม

ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ ถามเรื่องในการทำบุญใส่บาตรแล้วในวันนั้นเราลืมกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล แต่เรามากรวดน้ำในวันต่อไปจะทำได้ไหมค่ะ

ตอบ

ถ้าจิตยังระลึกถึงทานที่เราทำไว้ก่อนได้ เราก็อุทิศบุญกุศลที่เกิดขึ้นนั้นได้ ถ้าจะเปรียบก็เหมือน วันนี้ตั้งใจจะโทรศัพท์ไปหาเพื่อนแต่โอกาสไม่เปิด วันถัดไปยังไม่ลืมและมีโอกาส เราก็โทรหาเพื่อนได้

การอุทิศบุญกุศล ถ้าจะให้มีกำลังส่งมาก ควรทำจิตให้นิ่ง แล้วกล่าวคำอุทิศบุญกุศลที่ได้ทำตั้งแต่อดีตที่ผ่านมาจนถึงบุญที่ได้ทำแล้วในปัจจุบัน จะอุทิศให้ใครบ้างก็พูดออกไปพร้อมกับการกรวดน้ำ

๒๒. ใช้ของราชการ

ถาม

การที่เราเอาเอกสารส่วนตัว เช่นบัตรประชาชนมาถ่ายเอกสารขององค์กร อยากทราบว่าผิดศีลหรือเปล่า ถ้าผิดมากหรือน้อยค่ะ

ตอบ

ถ้าองค์กรที่ทำงานอยู่นั้น ต้องการให้แนบสำเนาบัตรประจำตัวเพื่อใช้ในงานขององค์กร ถือว่าไม่ผิดศีล ถ้าถ่ายเอกสารแล้วเราเอาไปใช้ส่วนตัว ที่ไม่เกี่ยวกับงานขององค์กร ถือว่าผิดศีลข้ออทินนา

ถามว่าผิดศีลมากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับปริมาณของอกุศลกรรมที่ทำ ถ่ายเอกสารหนังสือทั้งเล่มแต่เป็นหนังสือส่วนตัว ไม่เกี่ยวกับงานขององค์กร ก็ผิดศีลข้ออทินนามากกว่าถ่ายบัตรฯไปใช้ที่อื่น

๒๓. โมทนากับอนุโมทนา

ถาม

คำว่า "โมทนา" กับ "อนุโมทนา" ต่างกันอย่างไร เพราะเคยทำบุญแล้วมีบางท่านกล่าวว่า ขออนุโมทนา กับ โมทนาสาธุค่ะ

ตอบ

คำว่า "โมทนา" กับ "อนุโมทนา" เขียนต่างกันแต่ความหมายเป็นแนวทางเดียวกันคือเป็นคำกล่าวแสดงความยินดี บางท่านกล่าว **"โมทนาสาธุ"** คือดีแล้วยินดีด้วย

อนุโมทนาบุญที่ผู้อื่นได้กระทำเป็นหนึ่งในบุญ กิริยาวัตถุ ๑๐ ผู้อนุโมทนาได้บุญด้วย อานิสงส์ที่เกิดจากการอนุโมทนาบุญ เช่นไปฟังธรรมไม่เสียเงิน มีข้าวกินไม่ต้องจ่ายเงิน เจ็บป่วยมีผู้อื่นเอายามาให้ ฯลฯ

๒๔. การสร้างกุฏิถวายพระปฏิบัติ

ถาม

การสร้างกุฏิให้พระปฏิบัติธรรม เป็นปฏิปทาสาธารณะหรือไม่

ตอบ

คำว่าสาธารณะหมายถึงสำหรับคนทั่วไป การสร้างกุฏิเจาะจงถวายพระรูปใดรูปหนึ่งไม่เรียกปฏิปทาสาธารณะ ส่วนการสร้างกุฏิถวายไว้กับหมู่พระสงฆ์ สงฆ์ใดมาใช้ประโยชน์ก็ได้ อย่างนี้เรียกว่าเป็นปฏิปทาสาธารณะ ได้อานิสงส์มากกว่าอย่างแรก

๒๕. สังฆทานที่ถูกต้อง

ถาม

การทำสังฆทานที่ถูกต้อง ควรทำอย่างไร มีอะไรบ้าง (ผู้เฒ่าผู้แก่บอกว่าการทำบุญสังฆทานที่ถูกต้องทำ ๕ ชุด นิมนต์พระรับสังฆทาน ๕ องค์ สมัยนี้เห็นทำ ๑ ชุด พระรับ ๑ องค์ก็ใช้ได้แล้ว อยากทราบว่าที่ถูกต้องจะทำเช่นไร)

ตอบ

คำว่าสังฆทานหมายถึงทานที่ถวายแก่หมู่สงฆ์ ไม่จำเพาะเจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ภิกษุรูปใดเกิดความขาดแคลนสามารถนำทานที่รับไว้เป็นส่วนกลาง ไปบริโภคใช้สอยได้

ภิกษุรับทานจากฆราวาสแล้วนำไปเก็บไว้ใช้ส่วนตัวไม่จัดว่าเป็นสังฆทาน แต่ถ้าภิกษุผู้รับทานนั้นทำใจไว้ว่าท่านรับในนามของหมู่สงฆ์ เมื่อรับแล้วนำไปไว้เป็นส่วนกลาง ก็จัดได้ว่าเป็นสังฆทาน

ส่วนที่บอกว่าต้องทำสังฆทาน ๕ ชุด นิมนต์พระ ๕ รูป มารับสังฆทาน นั้นเป็นเพียงสมมุตินิยมของคนที่เชื่อแบบนั้น

๒๖. ใส่บาตรอุทิศให้ผู้ล่วงลับ

ถาม

อยากทราบว่าเวลาเราตักบาตรพระตอนเช้า เวลาหยิบอาหารใส่บาตรแก่ผู้ที่เราต้องการให้เขาเหล่านั้นจะมารับบุญนั้นทันทีหรือไร โดยที่เราไม่ได้กรวดน้ำจะได้หรือไม่

ตอบ

เวลาหยิบอาหารใส่บาตรพระ เมื่ออาหารหลุดจากมือลงสู่ก้นบาตรเมื่อใด ถือว่าทานที่ทำนั้นสำเร็จแล้ว บุญกุศลได้เกิดขึ้นแล้ว เจ้าของบุญคิดว่าจะอุทิศให้แต่ยังไม่ได้บอกให้ผู้ล่วงลับจะยังไม่ได้รับ ถ้าบอกว่าให้เมื่อใดผู้ล่วงลับจะได้รับทันที ไม่ว่าจะกรวดน้ำหรือไม่กรวดน้ำก็ตาม ทั้งนี้ผู้ล่วงลับ ต้องอยู่ในสถานะที่จะรับบุญกุศลนั้นได้ และต้องมาอนุโมทนาบุญที่อุทิศเขาจึงได้รับ

๒๗. อยากช่วยคุณย่าใกล้ตาย

ถาม

ตอนนี้คุณย่าของดิฉันอายุ ๙๘ ปีแล้ว ในอดีตไม่ใฝ่ธรรมและไม่ค่อยทำบุญทำทานแต่สิ่งหนึ่งที่ท่านทำคือการเลี้ยงดูลูกหลานเป็นอย่างดี โดยไม่คำนึงถึงความยากลำบาก ตอนนี้ท่านป่วย (เดินไม่ได้มาหลายปีแล้ว) ทานอาหารไม่ค่อยได้และมีความทุกข์ทรมาน ท่านบอกดิฉันว่าจะไปแล้ว ดิฉันก็เคยรั้งไว้ว่าขอให้อยู่กับลูกกับหลานให้หลานอุ่นใจได้ตอบแทนบุญคุณบ้าง ท่านก็ยอม แต่ตอนนี้ท่านทุกข์ทรมานและมักเห็นสิ่งต่าง ๆ เช่น คน ผีมาลอยอยู่บนมุ้งเด็กกำลังตกน้ำ ดิฉันก็ได้แต่ให้ท่านสงบและปล่อยวาง และพยายามให้ท่านฟังสวดมนต์ก่อนนอน และชักชวนให้ท่านร่วมทำบุญทุกครั้ง และสอนธรรมท่านทุกวัน แต่ดูเหมือนท่านจะรับไม่ค่อยได้เต็มที่ ทำอย่างไรจึงจะทำให้ท่านหายทุกข์ทรมานได้บ้างคะ การที่เราให้เงินท่านแล้วชวนให้ท่านทำบุญด้วยทันที จะทำให้ท่านได้บุญหรือไม่

ตอบ

คนเราอยู่มาจนอายุ ๙๘ ปีไม่ธรรมดา ต้องเป็นคนมีบุญค้ำจุนชีวิตให้อยู่ยืนยาว คนมีทุกข์เพราะการเกิด แก่ เจ็บป่วย และการตาย เรื่องของทุกข์ทางกายเป็นเรื่องธรรมชาติของ

ร่างกาย ถ้าเราเข้าใจถูกคือมีสัมมาทิฏฐิไม่เอามาเป็นของเรา เราจะไม่ทุกข์ ตั้งแต่จำความได้จนถึงบัดนี้เราทุกข์มากี่ครั้งกี่หนแล้ว มันเกิดขึ้นแล้วหายไปทุกที ทุกข์มีเกิดมีดับไม่อยู่คงทน เวลามันเกิดอย่าเอาใจไปรองรับให้ตกเป็นทาสของทุกข์ เราจะไม่ทุกข์ รักษาใจของเราไว้กันใจของเราไว้ อย่าให้ทุกข์มามีอำนาจเหนือใจ ใจของเราจะเป็นอิสระมีความสุข

ในฐานะลูกหลาน มีคนแก่อยู่ในบ้านถือว่าโชคดี เพราะมีบ่อบุญอยู่ใกล้ตัว ตอบแทนบุญคุณ เอาใจใส่ดูแล ปฏิบัติจริยธรรมของลูกหลานที่ดีกับท่าน เรื่องไม่เป็นมงคลทั้งหลายต้องไม่นำไปเล่าให้ท่านฟัง ลูกหลานควรต้องสอดส่องดูแลปรับปรุงจิตใจตัวเองให้สะอาด ให้ดีมีธรรมคุ้มครองใจและปรับปรุงตัวเองให้มีศักยภาพ เพื่อที่จะใช้เป็นพลัง ผลักดัน คุณย่าให้เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ สวดมนต์ก่อนนอน ชักชวนทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดบุญขึ้นในจิตใจ (ดูบุญกิริยาวัตถุ ๑๐) การให้เงินแล้วชวนท่านทำบุญ ถ้าท่านเห็นด้วยและทำตาม ท่านก็ได้บุญ

ทำให้ครบถ้วนสมบูรณ์เท่าที่ทำได้ จะเป็นการตอบแทนบุญคุณที่ดีที่สุด ความเจริญไพบูลย์ของชีวิตลูกหลานจะได้เกิดมีขึ้น ลูกหลานจะได้มีความสุข

๒๘. ช่วยแม่ที่เป็นโรค Parkinson

ถาม

เรียน อาจารย์สนอง วรอุไร

หนูได้อ่านหนังสือ "ทางสายเอก" แล้วได้พบคำตอบหลายข้อที่เคยสงสัย ต้องขอขอบพระคุณอาจารย์มากๆ ค่ะที่ได้ชี้ทางความสว่าง หนูมีคำถามดังนี้ค่ะ คุณแม่มีโรคประจำตัวคือ Parkinson Disease เมื่อกลางเดือนมกราคม ๒๕๔๘ ล้มทำให้เจ็บสะโพก เอ็กซเรย์พบว่ากระดูกเอวข้อที่ ๒ ทรุด ขณะนี้คุณแม่ยังเดินได้ช้าๆ แต่จะอยู่บนชั้น ๒ ของบ้านเป็นส่วนใหญ่ การล้มตัวลงนอนหรือลุกจากเตียงด้วยตัวเองค่อนข้างลำบาก ลูกๆ (ที่อยู่ไกลจากคุณแม่) จะช่วยเหลือคุณแม่โดยใช้ธรรมะ เช่น ฝึกสติ สวดมนต์ ทำบุญอุทิศส่วนกุศล อย่างไรได้บ้างเพื่อให้คุณแม่ผ่อนคลายจากความเจ็บป่วยได้บ้างค่ะ ด้วยความ

เคารพอย่างสูง

ตอบ

การปฏิบัติธรรม การสวดมนต์ ทำบุญอุทิศส่วนกุศลเป็นต้น ทุกอย่างสามารถช่วยลดความทุกข์ความทรมานให้แม่ได้ แต่ทำแล้วต้องบอกให้แม่อนุโมทนาด้วย เพื่อให้แม่ได้บุญมากขึ้น แต่ลูกต้องทำด้วยใจจึงจะได้ผลดี

๒๙. อยากพบคนจริงใจ

ถาม

ในชีวิตพบแต่คนไม่จริงใจ ทำบุญอย่างไรจึงจะพบคนจริงใจ

ตอบ

ต้องทำตัวเองให้เป็นคนที่

๑. มีกายกับใจตรงกัน

๒. มีศีล

๓. มีสัจจะ

๔. เว้นอบายมุข เพราะในวงอบายมุขมีแต่คนไม่จริงใจ เมื่อเราสร้างเหตุปัจจัยที่ดี ย่อมมีอานิสงส์ให้พบคนที่ดีเหมือนเรา

๓๐. วิธีรักษาใจ

ถาม

จะทำอย่างไรไม่ให้จิตใจเศร้าหมอง หม่นหมอง

ตอบ

๑. อยู่กับปัจจุบัน คือเจริญสติอยู่ทุกขณะตื่น

๒. มองเห็นทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง และจบลงที่ทุกสิ่งเป็นอนัตตา จิตใจเราจะเป็นอิสระ

๓. ต้องละกามสุข มุ่งหาความสุขจากจิตสงบ และความสุขจากจิตที่เป็นอิสระ

๓๑. มีสามีที่เห็นผิดเป็นชอบ

ถาม

สามีเป็นคนเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ชอบยกตนข่มผู้อื่น ทำอย่างไรจึงจะช่วยให้เขาสนใจใฝ่ธรรมะเหมือนเรา

ตอบ

เราได้ครูดีแล้ว ทำหน้าที่ของเราให้ดี สิ่งไม่ดีในตัวเราให้ลดละเลิก พัฒนาสิ่งที่ดี ให้เพิ่มพูนขึ้น มองเห็นเขาเป็นครูสอนเรา เช่น เขาชอบข่มคนอื่น เขาอัตตาเยอะ เราจะไม่เป็นอย่างเขา

เขาเห็นกงจักรเป็นดอกบัว เขามีมิจฉาทิฏฐิ

เขากิเลสหนา เขาสร้างเหตุลงอบายภูมิ

อย่าทำอย่างเขา เราแค่เป็นผู้ดู อย่าไปแสดงร่วมกับเขา

๓๒. แม่ค้าที่มีธรรม

ถาม

ดิฉันเป็นแม่ค้าซึ่งต้องแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน การปฏิบัติธรรมตามที่ท่านอาจารย์สอน ถือว่าสวนกระแสในการใช้ชีวิต จึงเกิดสงสัยว่าสิ่งที่เราเลือกทำนี้ถูกต้องหรือ

ตอบ

ชีวิตแม่ค้าถ้าอยากเจริญรุ่งเรืองต้องบริหารด้วยธรรมะ คือต้องมีศีล สัมมาวาจา ปิยวาจา เมตตา ทาน และซื่อตรงต่อลูกค้า จะเป็นแม่ค้าที่เจริญรุ่งเรือง อาชีพเราก็ทำไป แต่ประกอบด้วยธรรม ไม่จำเป็นต้องทำตัวให้แปลกแยกจากสังคม คนปฏิบัติธรรมไม่ใช่คนที่ทำตัวแปลกประหลาดจากสังคม เราอาศัยธรรมะเพื่อพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตได้ทุกคน

๓๓. ปัญญาตัวที่สาม?

ถาม

ปัญญาตัวที่ ๓ มีจริงหรือ ทุกคนทำได้จริงหรือ

ตอบ

ต้องพิสูจน์เอง ต้องไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และทำอย่างจริงจัง ประกอบด้วยปัญญา เมื่อเหตุปัจจัยลงตัวจึงจะเห็นผล

ยกตัวอย่างเช่น ถามว่าขนตามีจริงไหม มีจริงแต่เจ้าของมองไม่เห็น ต้องมีเครื่องมือที่มีมาตรฐานคือเอากระจกมาส่องจึงจะมองเห็น

๓๔. อินทรียสังวรศีล

ถาม

ขณะนี้ ดิฉันถือศีล และเจริญสติปัฏฐานอยู่ค่ะ ดิฉันสงสัยเรื่องอินทรียสังวรศีล และ การถือศีลโดยทั่วไป มันต่างกันอย่างไรคะ รบกวนอาจารย์ให้คำอธิบายด้วยค่ะ

ตอบ

อินทรียสังวรศีล เกิดจากการสำรวมระวังอายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นทวารที่ทำให้ เกิดความปรุงแต่ง อินทรียสังวรเป็นผลจากการมีสติสัมปชัญญะ ยิ่งจิตตั้งมั่นมีสติสัมปชัญญะมากเท่าใด อินทรียสังวรก็ยิ่งมีมาก ความนึกคิดปรุงแต่งยิ่งลดลง ศีลจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เป็นการเกิดศีลมาจากรากแก้วภายใน คือ ศีลคุมใจ เป็นผลได้อัตโนมัติจากการเจริญสติ เป็นศีลของนักปฏิบัติธรรม เจริญสติโดยแท้จริงเป็นความปรกติของจิตใจ

ศีลทั่วไป คือข้อห้ามทางกาย เป็นเครื่องป้องกันการตกไปสู่อบายภูมิ เป็นพื้นฐานที่จะควบคุมความประพฤติ ยังให้เกิดความสงบสุขในชีวิต แต่ยังไม่ครอบคลุมลึกซึ้งถึงใจเพราะไม่ได้เกิดจากภายใน ไม่ได้เป็นผลมาจากการ เจริญสติ แต่เกิดจากการระวังห้ามทางกาย จึงยังไม่ใช่ศีลในความหมายที่แท้จริงของผู้เข้าถึงความเป็นพุทธะ

๓๕. อยากบรรลุธรรมเร็ว ๆ

ถาม

เรียนอาจารย์ดร.ครับ

ผมมีปัญหาที่จะขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ดังนี้ครับ หวังว่าคงได้รับความเมตตาจากอาจารย์ดร.นะครับ จะจัดการกับความอยากที่เกิดขึ้นอย่างไรครับ เช่นอยากบรรลุธรรมเร็ว ๆ อยากมีความรู้ทางธรรมที่สามารถจะสนทนากับผู้อื่นได้ครับ

ตอบ

ถ้ามีความอยากเกิดขึ้น ใช้จิตกำหนดรู้หนอ ๆ ไปเรื่อยๆ จนความอยากหายไป

อยากรู้ธรรมะต้องเรียนอภิธรรม รู้ธรรมะก็สนทนากับผู้อื่นได้

อยากมีธรรมะ ต้องปฏิบัติธรรม มีธรรมะก็สนทนากับผู้อื่นได้ดีกว่า

อยากบรรลุธรรมเร็วต้องเร่งความเพียร ปรับสมดุลของพละ ๕ เอาชีวิตเข้าแลกธรรม เป็นต้น

๓๖. เจริญสติอย่างเดียวพอไหม

ถาม

การปฏิบัติธรรมเจริญสติอย่างเดียวเพียงพอหรือไม่ครับ

ตอบ

เจริญสติอย่างเดียวไม่พอ เพราะได้แค่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วย จึงจะได้ปัญญานำชีวิตได้ดี

การปฏิบัติธรรมเป้าหมายอยู่ที่ทำจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ปัญญาประเภทนี้เกิดได้เมื่อจิตนิ่งเป็นสมาธิ ใช้กำลังของจิตที่เป็นสมาธินั้นตามระลึก และรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม ว่าเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) วิปัสสนาญาณ คือปัญญาเห็นแจ้งจะเกิดขึ้น

๓๗. ขาดการนั่งสมาธิแล้วไม่สงบ

ถาม

ทำไมถ้าขาดการนั่งสมาธิ ผมจึงมีความรู้สึกว่าเราไม่ได้ปฏิบัติธรรม ทั้งที่ก็มีการเจริญสติอยู่ในชีวิตประจำวันครับ

ตอบ

การเจริญสติอยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่ต่างไปจากการนั่งปฏิบัติสมาธิ ต้องทำความเพียรต่อเนื่อง ในอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวันด้วย จึงจะรวมจิตให้เป็นสมาธิได้ง่าย

ถ้าไม่ได้นั่งสมาธิแล้วรู้สึกว่าไม่ได้ปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) และยึดมั่นว่าต้องเป็นอย่างนั้น (อุปาทาน)

๓๘. ทราบอย่างไรว่าปฏิบัติธรรมก้าวหน้า

ถาม

จะทราบอย่างไรว่าเรามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

ตอบ

ทราบโดย

๑. มีสติระลึกทันสิ่งกระทบที่เข้ามาทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ มากขึ้น

๒. เห็นการเกิดดับของสิ่งกระทบมากขึ้น

๓. การปรุงแต่งอารมณ์ของจิตลดน้อยลง ทำให้เกิดความสงบขึ้นในใจ

๔. จิตเป็นอิสระจากโลกธรรมและวัตถุมากยิ่งขึ้น

๓๙. แก้กิเลสอย่างไร

ถาม

กิเลสบางประการที่ครอบงำจิตใจ เช่นความริษยา จะมีวิธีแก้ไขที่แยบคายอย่างไร

ตอบ

แก้ไข ๓ วิธี

๑. พอความริษยาเกิดขึ้นในจิต ให้กำหนดว่ารู้หนอ รู้หนอไปเรื่อย ๆจนกว่าความริษยาหายไป

๒. ทำจิตให้นิ่ง แล้วใช้จิตที่นิ่งตามดูความริษยา เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือเมื่อมีเกิดขึ้น จะมีเปลี่ยนแปร แล้วในที่สุดความริษยาดับไป ดูไปเรื่อย ๆ มันเกิดขึ้นได้ในที่สุดมันก็ดับได้ ธรรมชาติของจิตเป็นเช่นนั้นเอง เมื่อความริษยาไม่มี เราก็ไม่หลงยึดถือว่าเป็นของเรา เราก็ปล่อยวาง

๓. เจริญจิตภาวนาจนได้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น ใช้ปัญญาเห็นแจ้งนี้พิจารณาขันธ์ ๕ ตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อตัวตนไม่มี ความริษยาที่มีตัวตนเป็นที่พักพิงอาศัยจะหมดไปอย่างถาวร

๔๐. เทวดาแตกจิตได้ไหม

ถาม

ถามว่าเทวดาองค์เดียว สามารถแตกจิตออกเป็นหลายองค์ได้หรือไม่

ตอบ

แตกจิตไม่ได้ แต่จิตเคลื่อนที่ออกไปเนรมิตเป็นร่างอื่นได้ เนื่องด้วยพลังงานจิต เกิดดับเร็วและเคลื่อนที่เร็วมาก ตามนุษย์สัมผัสไม่ทัน จึงเห็นเป็นหลายร่าง ตัวอย่าง พระอินทร์เนรมิตมาเป็นผู้เฒ่า รอใส่บาตรพระมหากัสสปะ หลังจากออกนิโรธสมาบัติในวันที่ ๗ ขณะเป็นผู้เฒ่าอยู่ในเมืองมนุษย์ จะไม่มีจิตของพระอินทร์อยู่ในดาวดึงส์ และเมื่อกลับสู่ดาวดึงส์แล้วจะไม่มีจิตของผู้เฒ่าเนรมิตอยู่ในเมืองมนุษย์

ถ้าจะเปรียบเทียบกับคนบางคน เช่น เมื่อเช้าเห็นท่านนายกฯนั่งสั่งงานอยู่ที่ทำเนียบ ตอนสายเห็นอยู่ที่เขื่อนเจ้าพระยา ตอบเที่ยงเห็นนั่งทานข้าวซอยอยู่ที่เชียงใหม่ ตอนเย็นเดินอยู่บนเขื่อนลำตะคองที่โคราช ถามว่านายกฯ คนที่เห็นเมื่อตอนเช้า ตอนสาย ตอนเที่ยง ตอนเย็น เป็นท่านนายกฯ คนเดียวกันหรือเปล่า

๔๑. ในโลกวิญญาณตาย แล้วคืนชีพได้ไหม

ถาม

ในโลกวิญญาณ ถ้าถูกทำร้าย ถูกฆ่า จะตายแล้วฟื้นคืนชีพได้อีกหรือไม่

ตอบ

ในโลกวิญญาณยังมีรูปนามฟื้นคืนชีพได้ แต่จะเร็วหรือช้าขึ้นกับเวลาในแต่ละมิติไม่เท่ากัน เช่นเวลาในมิตินรกเร็วกว่าเวลาในมิติที่เป็นมนุษย์ เวลาในมิติมนุษย์เร็วกว่าเวลาในมิติสวรรค์ ด้วยเหตุนี้คนที่ตายไปเกิดเป็นสัตว์นรก ถูกเจ้าพนักงานเมืองนรก (ยมบาล) ลงโทษจนตาย แล้วเกิดใหม่เป็นสัตว์นรกเหมือนเดิม ตายแล้วเกิดใหม่ ตายแล้วเกิดใหม่เร็วมาก มนุษย์บางคนตายแล้วกลับมาเกิดในร่างเดิม (ตายแล้วฟื้น) ขณะตายถูกยมทูตพาไปดูสัตว์นรกบางขุม อยู่นานหลายวัน แต่พอฟื้นขึ้นมาในร่างเดิม เวลาในเมืองมนุษย์เพิ่งผ่านไปได้แค่ ๕ นาที คนบางคนตายแล้วกลับชาติมา เกิดเป็นมนุษย์ทันที แต่จิตเข้าไปอยู่ในร่างใหม่ อย่างนี้เรียกว่ากลับชาติมาเกิด บางคนตายแล้วไปเกิดใหม่เป็นเทวดา จิตเป็นอมตะไม่ตายไม่สลาย แต่สิ่งที่ตายที่สลายคือร่างที่จิตเข้าไปอยู่อาศัย

๔๒. ปัญญาตัวที่ ๓ คืออะไร

ถาม

ปัญญาตัวที่ ๓ ที่อาจารย์พูดถึงคืออะไร ทำอย่างไรถึงจะเข้าถึงได้

ตอบ

ปัญญาตัวที่ ๓ คือปัญญาที่เกิดจากการทำจิตให้นิ่ง (ภาวนามยปัญญา) เป็นความรู้ขั้นสูงหรือปัญญาขั้นสูง (อภิญญา) ที่มนุษย์สามารถเข้าถึงได้ มี ๒ ระดับ คือ โลกิยอภิญญา เช่น ความรู้ที่ใช้แสดงฤทธิ์ได้ หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจคน ฯลฯ กับ โลกุตตรอภิญญา เช่นความรู้ที่ทำให้พ้นทุกข์ ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ

การเข้าถึงปัญญาขั้นสูง ระดับโลกิยอภิญญา เข้าถึงได้ด้วยการเจริญสติให้เข้มข้นถึงขั้นที่เกิดสมาธิสูงสุดจนเข้าฌานได้แล้ว จึงจะเกิดโลกิยอภิญญา แต่ถ้าทำจิตให้เป็นสมาธิระดับกลาง (อุปจารสมาธิ) แล้วพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้เห็นว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ จะทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง (โลกุตตรอภิญญา)

๔๓. ผีคืออะไร

ถาม

ผีหมายความว่าอะไร มีจริงหรือไม่ คนเราเกิดมาแล้ว ถ้าตายแล้วไปไหน วิญญาณมีจริงหรือไม่

ตอบ

ผีคือสภาพวิญญาณ (จิตที่หลุดออกไปจากร่าง) มองไม่เห็นแต่เชื่อกันว่าอาจปรากฏตัวให้เห็นได้ (บางคนเรียกซากศพว่าผี) ผีมีจริง บางคนเห็นภูมิเทวดาที่มีรูปร่างเหมือนมนุษย์ เขาก็เรียกว่าเห็นผี (คำว่าวิญญาณในอภิธรรม ให้ความหมายว่า ความรู้แจ้งอารมณ์ ความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่อยู่นอกกาย เข้ากระทบ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ) วิญญาณมีจริง ที่ถามว่าตายแล้วไปไหน ต้องตอบว่า ซากศพถูกนำไปเผา, ฝัง, ถูกทิ้งไว้เป็นอาหารสัตว์ อาหารของจุลินทรีย์ ส่วนจิตที่ออกจากร่าง ต้องโคจรไปตามแรงกรรม จิตดวงสุดท้ายขณะหลุดออกจากร่าง ถ้าขาดสติปล่อยให้สิ่งเศร้าหมองครอบงำ จิตจะโคจรไปปฏิสนธิในร่างของสัตว์ในอบายภูมิ ถ้ามีสติ แรงกรรมที่เป็นกุศลจะผลักดันให้ไปปฏิสนธิในร่างของสัตว์ในสุคติภูมิ

ทุกคนต้องตายเมื่อถึงวาระ....ท่านล่ะตายแล้วจะไปเกิดที่ไหน

๔๔. สาเหตุของสึนามิ

ถาม

สึนามิ *นอกจากสาเหตุทางวิทยาศาสตร์แล้ว ยังมีสาเหตุมาจากปัจจัยอื่นอีกหรือไม่*

ตอบ

เกิดจากเหตุที่วิทยาศาสตร์ปัจจุบันตรวจวัดได้ กับเหตุที่วิทยาศาสตร์ปัจจุบันเข้าไปตรวจวัดไม่ได้(เหตุในระดับ meta-physics)

วิทยาศาสตร์ปัจจุบันตรวจวัดได้ คือการเลื่อนของเปลือกโลกในแนวดิ่ง

ที่วิทยาศาสตร์ปัจจุบันยังตรวจวัดไม่ได้ คือแรงกรรมที่มนุษย์ร่วมมือกันทำให้ธรรมชาติเสียสมดุล จนเป็นเหตุให้ธรรมชาติต้องใช้พลังงานมหาศาลในการปรับตัวเอง ให้เข้าสู่ดุลยภาพ และสึนามิเป็นผลของวิธีหนึ่งที่ธรรมชาตินำมาใช้

๔๕. อุทิศให้หมา ๕ ตัว

ถาม

ขอทราบว่า รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือทางสายเอก ลำดับที่ ๓๘ "อุทิศให้หมา ๕ ตัว" เหมาะสมหรือไม่

ตอบ

ในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังมีชีวิตอยู่ ที่วัดเวฬุวัน พระเจ้าพิมพิสารได้ถวายอาหาร ผ้า เสนาสนะคันธกุฎีแด่พระพุทธเจ้า แล้วอุทิศบุญกุศลให้เปรตซึ่งภพภูมิต่ำกว่าเดรัจฉาน ถ้าไม่เหมาะสมพระพุทธเจ้าคงบอกไม่ให้ทำ ก่อนมาตรัสรู้เป็นพระพุทธโคดม พระโพธิสัตว์เคยเกิดเป็นสุนัข เกิดเป็นลิง เกิดเป็นนก เกิดเป็นงู เกิดเป็นกระต่าย ฯลฯ ภพภูมิเกิดต่ำกว่ามนุษย์แต่มีคุณธรรมสูงกว่ามนุษย์เสียอีก ถ้าคนลดความเห็นแก่ตัว (อัตตา) ลง ลดความตระหนี่ลง และมีเมตตาเพิ่ม เขาสามารถอุทิศบุญกุศลที่ทำแล้วให้กับสัตว์ในทุกภพภูมิได้อย่างเต็มใจ ภูมิใจแล้วก็สบายใจ

๔๖. ฝันเห็นนางฟ้าเหาะแล้วท้อง

ถาม

ที่ฝันเห็นนางฟ้าเหาะลงมา แล้วจับนางฟ้าได้ แล้วก็ท้อง จะถามว่าผู้มีบุญมาเกิดหรือเปล่าค่ะ

ตอบ

การฝันเป็นนิมิต (เครื่องหมายแสดง) อย่างหนึ่ง ตัวอย่างเช่น พระนางสิริมหามายานิมิตเห็นช้างเผือกชูงวงจับดอกบัวขาว เดินเวียน ๓ รอบ แล้วเข้าไปอยู่ในท้องของพระนางฯ หลังจากนั้นทรงครรภ์แล้วคลอดออกมาเป็นสิทธัตถะกุมาร นี่เป็นเครื่องหมายว่าแสดงว่าผู้มีบุญลงมาเกิดเป็นลูก

การฝันเห็นนางฟ้า จับนางฟ้าได้ แล้วตั้งท้อง ก็เป็นนิมิตหมายที่ดีว่าผู้มีบุญลงมาเกิด ควรต้องทำจิตใจตัวเองให้มีบุญคือมีศีล มีหิริ มีโอตตัปปะ เหมือนนางฟ้า ลูกกับแม่จึงจะเข้ากันได้ดี ตรงกันข้ามถ้าแม่เคยมีบุญมาก่อน หลังคลอดลูกแล้วจิตใจเปลี่ยนเป็นคนทุศีล ไม่ละอายชั่วกลัวบาป เขาจะอยู่กับเราไม่นาน จะจากเราไปเพราะเข้ากันไม่ได้

๔๗. วิธีสร้างบริวารที่ดี

ถาม

มีวิธีใดที่จะก่อให้เกิด **“บริวารที่ดี”** บ้าง

ตอบ

อยากมีบริวารดี ต้องทำตัวเองให้ถึงพร้อมด้วย ศีล สัจจะ (จริงกาย จริงวาจา จริงใจ) จาคะ และเมตตา

ทำตัวเองให้**มีศีล** เท่ากับทำตัวเองให้เป็นคนสะอาด ทำตัวเองให้**มีสัจจะ** คือกายกับใจตรงกัน จะทำให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์ เมื่อกล่าววาจาแล้วจะทำให้บริวารเชื่อถือ ทำตัวเองให้**มีจาคะ** คือมีการให้ การสละแบ่งปัน เป็นการผูกมัดใจคน มัดใจบริวาร และสุดท้ายทำตัวเองให้**มีเมตตา** คือเป็นคนให้อภัยคนอื่นได้ ทำให้เป็นคนเย็น บริวารไม่หนีห่างแต่กลับจะเข้าใกล้ชิด

๔๘. การกรวดน้ำ

ถาม

การกรวดน้ำโดยไม่ต้องใช้น้ำ กับการกรวดน้ำที่ต้องใช้น้ำจริง ถามว่าอย่างไหนถึงผู้ที่เราต้องการให้ถึง เช่นบิดา มารดาเป็นต้น

ตอบ

การกรวดน้ำโดยไม่ต้องใช้น้ำ ไม่เรียกว่ากรวดน้ำ แต่เรียกว่า อุทิศส่วนบุญให้แก่ผู้ตาย (บางคนเรียกว่ากรวดแห้ง) ส่วนการหยาดน้ำเป็นการใช้น้ำเป็นสื่อให้จิตนิ่งแล้ว แผ่ส่วนบุญให้กับผู้ตาย ถ้าผู้ตายอยู่ในสภาวะมารับได้ (อนุโมทนา) ทั้ง ๒ วิธีสัมฤทธิผลเหมือนกัน

๔๙. ตายแล้วถูกเผาจะร้อนไหม

ถาม

เมื่อตายไป ถึงวาระเผา เราจะมีความรู้สึกเจ็บ ร้อนหรือไม่

ตอบ

เวลาเหยียบของมีคมจะยกเท้าหนี เวลาเอามือไปแตะของร้อนจะหดมือ เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะจิตรับรู้อารมณ์จึงสั่งร่างกายให้ตอบสนอง ส่วนคนตายเอาของมีคมไปจิ้ม เอาไฟไปลน ไม่รับรู้อารมณ์ใด ๆ เพราะจิตหลุดออกไปจากร่างกายแล้ว ดังนั้นศพที่อยู่ในโรงเย็น ในน้ำยาดอง บนเตาเผา ไม่มีความรู้สึกใด ๆ ทั้งสิ้น

๕๐. ภาวนาอย่างไร

ถาม

การนั่งภาวนากรรมฐาน ใช้การภาวนาว่าอย่างไร

ตอบ

ต้องใช้การภาวนาที่เหมาะกับจริตของแต่ละคน ซึ่งจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย เช่น

การพิจารณาซากศพ เหมาะกับผู้มีราคะจริต

การพิจารณาลมหายใจเข้าออกเหมาะกับผู้มีโมหะจริต

การพิจารณาปฏิกูลของอาหารเหมาะกับผู้มีพุทธิจริต ฯลฯ

ให้ดูรายละเอียดของกรรมฐาน ๔๐ ในหนังสือพุทธธรรมของพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺตุโต)

๕๑. ปฏิบัติธรรมแล้วตึง-ปวดหัวคิ้ว

ถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร. สนอง ที่เคารพ

ผมปฏิบัติโดยการนั่งสมาธิเช้า-กลางคืน วันละ ๒ ชั่วโมง และในชีวิตประจำวันก็ พยายามตามลมหายใจและความรู้สึกกระทบเท้าเวลาเดิน ทำมาได้ประมาณสองเดือนแล้ว ผมมีปัญหามากราบเรียนถามท่านอาจารย์ดังนี้

ช่วงขณะผมปฏิบัติในชีวิตประจำวัน พบว่ารู้สึกตึงและปวดบริเวณระหว่างคิ้ว ผมคิดว่า น่าจะเกิดจากการเพ่งเกินไป บางครั้งก็ไม่พยายามสนใจ.. และตามลมหายใจเรื่อย ๆ พบว่าอาการดังกล่าวก็หายไป แต่พอกลับมาอีกวันนึง อาการดังกล่าวก็กลับมาอีก.. ไม่ทราบว่าพอจะมีวิธีการใดบ้างที่จะช่วยแก้อาการดังกล่าวได้บ้างครับ

ตอบ

ขณะปฏิบัติเกิดปวดระหว่างคิ้ว เป็นการปฏิบัติผิดทาง ขณะปฏิบัติต้องปล่อยอิริยาบถให้เป็นไปตามปกติที่เคยเป็นเพียงแต่เราใช้จิตตามดูการเคลื่อนไหวของลมเข้าและลมออก หากใช้จิตบังคับการเข้าและออกของลม ให้เป็นไปตามที่เราอยากให้เป็นจะทำให้เกิดความเครียดของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ วิธีแก้ไข เมื่อเกิดอาหารปวดระหว่างคิ้ว ให้กำหนดว่าปวดหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการปวดจะหายไปคือ สติกลับคืนมาสู่ปกติ แล้วใช้สติกลับมาระลึกรู้การเคลื่อนไหวของลมดังเดิม.

๕๒. กำหนดจิตอย่างไรดี

ถาม

หลังจากเริ่มปฏิบัติอย่างตั้งใจมาได้เกือบสองเดือน ก็พบว่า การตามลมหายใจระหว่างวันนั้น ทำได้ดีมากขึ้นถึงแม้จะมีอาการปวดระหว่างคิ้ว เริ่มนั่งสมาธิได้ทนมากขึ้น..และรู้สึกได้ว่า การนั่งสมาธิสามารถตามลมหายใจได้ดีขึ้น คิดฟุ้งซ่านได้น้อยลง จนบางทีมีอาการเร่ง อยากเห็นผลเร็ว ๆ มักทำให้ขณะที่กำลังตามลมหายใจได้เริ่มละเอียด จิตก็กลับไปฟุ้งซ่านอีก..

ผมควรกำหนดจิตไว้อย่างไรดีครับในช่วงที่ลมหายใจเริ่มละเอียด

ตอบ

หลังปฏิบัติตามลมได้ดีขึ้น จิตค่อนข้างสงบ ฟุ้งน้อยแสดงว่าดำเนินมาถูกทาง ตอนหลังอยากเร่งให้ดีขึ้น จิตกลับมาฟุ้งขึ้นอีกแสดงว่าดำเนินผิดทาง วิธีแก้ไข เวลาเกิดความอยากปฏิบัติให้ได้ผลเร็ว ให้กำหนดอยากหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความอยากจะหายไป สติกลับคืนมาสู่ปกติแล้ว ใช้สติกลับมาระลึกรู้การเคลื่อนไหวของลมดังเดิม

๕๓. ปฏิบัติโดยอ่านจากหนังสือ

ถาม

คำถามที่จะกราบเรียนถามอาจารย์คือ แนวทางที่ผมปฏิบัติมาถือว่าถูกต้องหรือไม่ครับ เนื่องจากผมปฏิบัติโดยไม่มีครูบาอาจารย์ให้คำแนะนำ แต่อาศัยจากการอ่านหนังสือ โดยยึดแก่นไว้ว่า "พยายามมีสติในอิริยาบถต่าง ๆ ให้ได้มากที่สุด" และอยากให้ท่านอาจารย์ให้คำชี้แนะเพื่อเป็นแนวทาง ให้ผมได้ปฏิบัติต่อไป

กราบขอบพระคุณมากครับ

ไตรภพ ๑ มีนาคม ๒๕๔๘

ตอบ

การปฏิบัติกรรมฐานด้วยตัวเอง มักผิดพลาดได้ง่าย ทั้งนี้เพราะคลื่นจิตละเอียดอ่อน เคลื่อนที่เร็วมาก ปรุงแต่งอารมณ์ได้เร็ว สติไม่เข้มพอ มักจะดำเนินผิดทาง วิธีแก้ไข ต้องอยู่ใกล้ครูฝึกกรรมฐานผู้มีประสบการณ์ เขาจะคอยกำกับดูแลเรา เมื่อออกนอกลู่ทางได้อย่างรวดเร็ว นั่นคือหากมีเวลา ควรนำตัวเองเข้าฝึกปฏิบัติสัก ๗-๑๐ วันและเมื่อรู้แนวทางแล้ว สามารถกลับบ้านฝึกต่อด้วยตัวเองได้ การฝึกที่บ้านให้กำหนดจิต ตามดูการเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน จะทำให้จิตสงบได้เร็วขึ้น ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันเร็วขึ้น

๕๔. กลับใจมาปฏิบัติธรรมใหม่

ถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง

ดิฉันได้เคยฝึกปฏิบัติธรรมมาระยะหนึ่ง แต่ความเพียรไม่มี ได้กลับมาเริ่มปฏิบัติใหม่ ประมาณหนึ่งอาทิตย์ โดยการตามรู้ลมหายใจของตนเอง รู้ว่าสั้น หรือยาว ลมเข้าหรือออก โดยทำในขณะที่นั่งทำงาน หรือในชีวิตประจำวันเท่าที่จะทำได้ ครั้งนี้ไม่ได้เดินจงกรมเนื่องจากที่เคยฝึกเดินจงกรมรู้สึกว่าไม่ถูกกับจริตตัวเองค่ะ (เดินเป็น หกระยะ) และในชีวิตประจำวันก็ไม่ได้กำหนดอิริยาบถย่อย ยกเว้นเวลาเดิน ก็จะกำหนดรู้ว่าเท้าซ้ายกระทบ หรือเท้าขวากระทบ แข็งหรืออ่อน โดยทำขณะที่ออกกำลังกาย เป็นเวลาประมาณ ๔๕ นาที บางครั้งใช้กำหนดรู้โดยการนับก้าว เพราะจะเดินประมาณ ๘๐๐๐ ก้าว ถ้ารู้สึกร้อนหรือเย็นก็กำหนดรู้ ยังค่อนข้างหยาบอยู่มาก

ตอบ

คำบอกเล่าที่เขียนมา ได้อ่านและเข้าใจแล้ว ถ้าอยากให้ตัวเองมีสติเพิ่มขึ้น ต้องปฏิบัติอิริยาบถใหญ่ (ยืน เดิน นั่ง นอน) และอิริยาบถย่อย (ดู ฟัง พูด กิน ดื่มฯลฯ) ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในทุกครั้งที่นึกได้ นอกจากนี้ให้ ลด-ละ-เลิก กามสุข เพราะเป็นความสุขที่ส่งเสริมให้จิตฟุ้งไปกับการปรุงแต่งของอารมณ์ เป็นอุปสรรคต่อการเจริญ และถ้าจะให้การปฏิบัติก้าวหน้าต้องมีสัจจะกับตัวเอง และมีความเพียรปฏิบัติต่อเนื่อง

๕๕. นั่งสมาธิแล้วรู้สึกว่าตัวโยก

ถาม

เมื่อตอนเช้าได้สวดมนต์ และแผ่เมตตาก่อนนั่งสมาธิ ตั้งใจว่าจะทำให้ได้สักหนึ่งชั่วโมงแต่ก็ทำไม่ถึงค่ะ เรียนถามปัญหาอาจารย์ดังนี้ค่ะ

ขณะนั่งลมหายใจที่กำหนดก็ละเอียดมากขึ้น สักพักก็เริ่มตัวโยกไปด้านหน้าและหลัง ก็กำหนดรู้และตามดูว่าจะเป็นอย่างไร ก็โยกแรงขึ้น แต่ไม่กลัว ก็หันกลับมาดูลมหายใจใหม่ ภาวะนี้ก็หายไป ไม่ทราบว่าที่ปฏิบัติมานี้ถูกผิดอย่างไรคะ

ตอบ

ขณะนั่งมีตัวโยก เมื่อตามดูจะโยกแรงขึ้น แนะนำว่าให้ใช้จิตที่สงบตามดูอาการตัวโยกไปให้ถึงที่สุด มันจะโยกแรงขึ้นจนถึงจุดสูงสุด แล้วจะโยกน้อยลงเรื่อย ๆ จนหยุด ซึ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) อาการตัวโยกอาจเกิดขึ้นอีก ให้ใช้จิตตามดูจนเห็นมันหยุดอีก ดูไปเรื่อย ๆ จนอาการตัวโยกไม่กลับมาเกิดอีก นั่นแสดงว่าสรรพสิ่งมีเกิด และดับ ตามกฎธรรมชาติ เราเป็นเพียงผู้ดู และไม่รับเอามาเป็นของเรา ตัวจะไม่โยกอีกต่อไป เพราะจิตรู้ทัน (สติ) อาการที่เกิดขึ้นนี้เป็นหนทางที่ควรดำเนินในการทำจิตภาวนา

๕๖. นั่งสมาธิแล้วเกิดเวทนามาก

ถาม

หลังจากนั้นก็นั่งต่อไปอีกสักพักก็รู้สึกว่าปวดที่ขา ก็ตามรู้ว่าปวด โดยพิจารณาดูว่าปวดตรงไหนบ้าง ต่างกันมากน้อยอย่างไร ก็พบว่าปวดที่ขาขวาตั้งแต่ก้นไปถึงปลายเท้า ส่วนขาซ้ายไม่เหมือนกัน คือรู้สึกเหมือนมีลมเย็นที่ต้นขาซ้ายและชาที่ปลายเท้าซ้ายเล็กน้อย ก็ดูต่อไปสลับกับดูลมหายใจเป็นระยะ ๆ แต่ก็ตั้งใจว่าจะนั่งต่อไป หลังจากนั้นก็อาการก็เหมือนเดิม ยกเว้นว่ารู้สึกว่าเย็นที่ต้นแขนซ้าย ก็กำหนดรู้ว่าเย็นต่อโดยตามดูเป็นระยะๆ สักพักอาการปวดที่ขาก็หายไป คงไว้แต่อาการเย็นและก็สบาย ก็ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรต่อไป จึงนั่งดูลมหายใจต่อไปอีกระยะ แล้วแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรและผู้มีพระคุณ และออกจากสมาธิ

หนูควรจะปฏิบัติอย่างไรให้ก้าวหน้าคะ แล้วถ้าหนูจะเดินจงกรมด้วยแต่ไม่ชอบแบบที่เคยปฏิบัติมา จะมีวิธีใดที่เดินได้ง่ายขึ้นกว่าเดิมคะ

ตอบ

อาการปวดที่ขาข้างขวา ปวดที่ก้น (ทุกข์เวทนา) และอาการเย็นสบาย(สุขเวทนา) ให้ปฏิบัติเหมือนข้อ ๑ แล้วจะเห็นว่าเวทนาทั้ง ๒ แบบเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ จิตเห็นแจ้งในเวทนา ไม่ยึดเอามาเป็นของเรา จิตเป็นอิสระเบาสบาย

เรื่องการแผ่เมตตา เราต้องมีเมตตาอยู่ในใจให้ได้ก่อน จึงแผ่ให้คนอื่นได้ ให้สัตว์อื่นได้ คนที่ให้อภัยผู้อื่นได้ ให้อภัยสัตว์อื่นได้ เป็นคนไม่โกรธ ไม่ผูกพยาบาท อาฆาต จองเวร เป็นคนเย็น เป็นคนมีเมตตา หากยังเกลียดแมลงสาป ยังฆ่าแมลงสาป ยังไม่เรียกว่ามีเมตตา แผ่เมตตาอย่างไรก็ไม่สำเร็จ ถ้าจะให้สำเร็จด้วยอุทิศบุญที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมให้กับเจ้ากรรมนายเวรและผู้มีพระคุณ

ส่วนเรื่องที่บอกว่าไม่ชอบแบบที่เคยปฏิบัติ นักปฏิบัติธรรมต้องไม่มีความคิดอย่างนี้ เพราะเป็นกิเลส ต้องใช้จิตที่นิ่งตามดูความคิดที่เกิดขึ้นให้เป็นอนัตตา ในที่สุดความคิดที่ไม่ชอบจะหายไป เกิดปัญญารู้ทันความคิด จิตจะปล่อยวางเป็นอิสระเกิดขึ้น

๕๗. โรคหลอดอาหารอักเสบ

ถาม

หนูเคยปฏิบัติโดยกำหนดในขณะรับประทานอาหาร ก็กำหนดไปเท่าที่จะทำได้ ละเอียดบ้าง หยาบบ้าง ตอนนั้นเวลาที่กลืนอาหารก็จะรู้สึกได้เวลาอาหารผ่านทางเดินอาหารไม่ถึงกับเจ็บแต่รู้สึกว่าติดขัดเป็นบางครั้ง เหมือนว่าอาหารผ่านไม่สะดวก แต่ก็ไม่ได้คิดอะไร ก็กำหนดรู้ ปัจจุบันยังไม่ได้เริ่มมากำหนดในส่วนนี้ค่ะ แต่กลับมาป่วยด้วยหลอดอาหารอักเสบ อาการเจ็บมากจนต้องไปหาแพทย์ ได้ยามารับประทานอาการดีขึ้น แต่ตัวเองก็ยังรับรู้บางครั้งว่ายังมีอาการติดขัดในช่องอกคิดว่าโรคคงยังไม่หายไป ซึ่งคุณหมอก็ได้นัดให้ไปทำการตรวจส่องกล้องในสัปดาห์หน้าค่ะ หนูในอดีตเป็นคนเกลียดแมลงสาบ เห็นเมื่อไรต้องเหยียบให้ตาย ภายหลังไปปฏิบัติธรรม หนูก็แผ่เมตตาให้เขา เป็นที่หน้าแปลกว่าแมลงสาบก็มาให้หนูเห็นน้อยลงโดยที่ไม่ได้ใช้ยาอะไร หนูก็เลิกฆ่าเขาค่ะ ไม่ทราบว่าที่หนูมีอาการเจ็บในอกนี้จะเกี่ยวข้องกันหรือไม่อย่างไร แล้วหนูจะต้องทำอย่างไรให้หมดกรรมนี้ไปได้คะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะ ขออนุโมทนาบุญที่อาจารย์ได้ให้ความรู้แก่ทุกท่านค่ะ

ตอบ

เรื่องติดขัดเวลากลืนอาหาร ให้ปรึกษาแพทย์ผู้มีความรู้และมีประสบการณ์ ทางด้านลำคอ

เมื่อเห็นแมลงสาปต้องเหยียบให้ตาย แสดงว่าไม่มีเมตตา แล้วจะเอาเมตตาที่ไหนไปให้แมลงสาป และที่บอกว่าเลิกฆ่าแมลงสาปนั่นแหละ คือเมตตา

เมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว บุญจะเกิดขึ้น ต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร เช่นแมลงสาปที่ถูกเหยียบตาย นั่นเป็นวิธีที่ถูกควรทำอยู่เสมอ ๆ

๕๘. ไปปฏิบัติธรรมตามคำแนะนำ

ถาม

กราบท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรที่เคารพ

ดิฉันขอกราบขอบพระคุณที่ท่านอาจารย์ได้กรุณาแนะนำสถานที่ปฏิบัติวิปัสนากรรมฐานให้ ขณะนี้ดิฉันได้ สมัครไปเรียบร้อยแล้วแต่ไม่ทราบว่าจะได้อบรมในช่วงเวลาที่สมัครไว้หรือไม่เพราะตอนนี้จำนวนผู้สมัคร เกินโควต้า ไปเกือบครึ่งแล้วจึงต้องรอเผื่อมีผู้สละสิทธิ์ ดิฉันขอกราบเรียนถามเพิ่มเติมดังนี้คือ

การปฏิบัติกรรมฐานแบบถือศีล ๕ กับถือศีล ๘ ได้บุญกุศลต่างกันอย่างไร เพราะดิฉันมีโรคประจำตัว คือโรคกระเพาะซึ่งถ้าไม่ได้ทานอาหารตามเวลา หรืองดมื้อหนึ่งมื้อใดหรือทานมากหรือน้อยไปในแต่ละมื้อจะมีอาการจุกเสียดท้องซึ่งเกรงว่าจะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม

ตอบ

การปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกจิตให้นิ่ง และให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ส่วนโรคกระเพาะมีสาเหตุจากจิตไม่นิ่ง(เครียดและกังวล) เริ่มต้นฝึกให้ถือศีล ๘ ได้ทันที เพราะจะเกิดมรรคผลเร็วกว่า ขณะฝึกถ้ามีกรดหลั่งเข้าสู่กระเพาะมากสามารถแก้ปัญหาได้ ด้วยการดื่มนมถั่วเหลืองได้ ไม่ผิดศีล

คนที่ฝึกจิตจนเกิดสติได้นั้น จิตจะระลึกรู้อยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน ทำให้จิตนิ่งเป็นสมาธิ ไม่มีการปรุงอารมณ์ให้เกิดเป็นความเครียดความกังวล ไม่ไปกระตุ้นให้มีการหลั่งกรดเข้าสู่กระเพาะเกินการหลั่งปกติ ทำให้ไม่เกิดโรคกระเพาะ หรือโรคกระเพาะที่เคยเป็นจะหายไปทันที

๕๙. การเตรียมตัวก่อนเข้ากรรมฐาน

ถาม

ก่อนอบรมปฏิบัติกรรมฐานต้องเตรียมตัวล่วงหน้าอย่างไรบ้างคะ

ตอบ

ก่อนอบรมกรรมฐาน ต้องเตรียมของใช้ส่วนตัวเท่าที่จำเป็น สำคัญที่สุดคือเตรียมใจให้พร้อมรับคำสอน ไม่สงสัยในคำสอน ปฏิบัติให้ตรงตามคำสอน ทำตัวเป็นผู้มักน้อย บริโภคใช้สอยเท่าที่จำเป็น กินน้อย พูดน้อย ฝึกปฏิบัติให้มาก และที่สำคัญต้องมีศีล ๕ เป็นอย่างน้อย คุมใจให้ได้แล้วจิตจะเข้าสู่ความสงบได้ง่าย

๖๐. บวชเนกขัมมะก่อนดีไหม

ถาม

หากมีโอกาสบวชเนกขัมมะก่อนอบรมกรรมฐานจะมีประโยชน์ประการใด

ขอกราบขอบพระคุณค่ะ

ตอบ

การบวชเนกขัมมะก่อนปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการซ้อมใหญ่ เป็นการนำตัวเองออกจากกาม เป็นการฝึกจิตใจให้ห่างไกลจากสิ่งเร้าเย้ายวน ห่างไกลจากครอบครัว ถ้าใจคุ้นเคยกับเนกขัมมะแล้ว การปฏิบัติกรรมฐานจะทำได้ง่ายมากขึ้น

๖๑. ทวนกระแส

ถาม

การทำความดี การเป็นคนดีเป็นการทวนกระแส บ้างครั้งทำให้เราดูแปลกประหลาดจากสังคม ทำอย่างไรจะรักษาความดีและพัฒนาความดีไว้ได้ตลอดไป

ตอบ

- เกิดมาเป็นคนดี คบเพื่อนไม่ดี(บาปมิตร) ทำให้เปลี่ยนไปเป็นคนไม่ดี ตายแล้วไปเกิดใหม่ไม่ดี เกิดในอบายภูมิ(สว่างมา-มืดไป)
- เกิดมาเป็นคนดี คบเพื่อนดี(กัลยาณมิตร) ยังคงสภาพเป็นคนดี ตายแล้วไปเกิดใหม่ดี เกิดในสุคติภูมิ(สว่างมา-สว่างไป)
- เกิดมาเป็นคนไม่ดี คบเพื่อนไม่ดี ยังคงเป็นคนไม่ดี ตายแล้วไปเกิดใหม่ไม่ดี เกิดในอบายภูมิ (มืดมา-มืดไป)
- เกิดมาเป็นคนไม่ดี คบเพื่อนดี ทำให้เปลี่ยนไปเป็นคนดี ตายแล้วไปเกิดใหม่ดี เกิดในสุคติภูมิ (มืดมา-สว่างไป)

ตัวเองเป็นเจ้าของชีวิต เลือกลิขิตได้ตามอัธยาศัย ใช้อารมณ์นำชีวิต โอกาสนำชีวิตไปสู่ความตกต่ำเกิดได้ง่าย หากใช้ปัญญานำชีวิต โอกาสนำชีวิตไปสู่ความเจริญเกิดขึ้นง่าย

หากต้องการพัฒนาตัวเองให้มีความดี และรักษาความดีไว้ได้ตลอดไป ต้องสร้างกำลังไว้กับใจด้วย การปฏิบัติพละ ๕ (ศรัทธา-วิริยา-สติ-สมาธิ-ปัญญา) อยู่เสมอ

๖๒. หัวอกภรรยาตำรวจ

ถาม

ดิฉันเป็นภรรยาของตำรวจชั้นผู้น้อยซึ่งโดยตำแหน่งหน้าที่ บางครั้งต้องกักขังกำจัดเสรีภาพผู้อื่น และกระทำการผิดศีลธรรมบางอย่าง ดิฉันจะแนะนำสามีให้ประพฤติปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะมีความก้าวหน้าในอาชีพตำรวจ โดยไม่ผิดกฎศีลธรรมด้วยค่ะ

ตอบ

เรื่องกักขังหน่วงเหนี่ยวผู้ต้องหา เรื่องทำนองนี้หลวงปู่ธรรมชัย วัดทุ่งหลวง เคยเล่าให้ฟังว่าครั้งหนึ่งได้ออกธุดงค์ในป่า ไปเจอช้างตกมัน มาเฝ้ารออยู่ ๑๕ วัน ท่านออกจากวงล้อมของสายสิญจน์ไม่ได้ ช้างจ้องทำร้ายอยู่ ต้องอดข้าวอดน้ำนาน ๑๕ วัน ท่านบอกว่าอดีตช้างนี้เคยเกิดเป็นคน ท่านจับล่ามโซ่ไว้ ๑๕ วัน ชาตินี้จึงต้องใช้หนี้เวรกรรมให้เขา ฉะนั้นการกักขังหน่วงเหนี่ยวผู้ต้องหา ถ้าเขาจองเวร ในวันข้างหน้าเราต้องใช้หนี้เวร หนี้กรรมให้เขาในรูปของการสูญเสียอิสรภาพ ถ้าไม่อยากให้หนี้กรรมตามทัน ต้องทำความดีที่เป็นบุญกุศลให้มากและทำตามอย่างต่อเนื่องทำไม่หยุด พร้อมกับอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร เรื่อย ๆ ไปจนเขาหยุดจองเวร เราก็ปลอดภัย

ถ้าต้องการมีอาชีพการงานก้าวหน้าต้องมีความรับผิดชอบในงานที่ทำ คือ ทำงานให้สำเร็จลุล่วงตรงเป้าหมาย เป็นฐานในการใช้อิทธิบาท ๔ (ฉันทะ-วิริยะ-จิตตะ-วิมังสา) เป็นฐานในการทำกิจทั้งปวง และควรทำตัวเองให้เป็นผู้มีบุญ (ดูบุญกิริยาวัตถุ ๑๐)

๖๓. คิดฆ่าตัวตาย

ถาม

เคยคิดฆ่าตัวตาย เพราะทนไม่ได้ที่เห็นคนที่เรารักและเคยรักเรามีความสุขกับคนอื่น พอทำใจได้บ้างเมื่อเวลาผ่านไป แต่พอเห็น พอได้ยิน ก็ร้องไห้ ทุกข์มากทุกครั้ง เพราะทำงานอยู่ที่เดียวกัน ทำอย่างไรจะทำให้ใจเข้มแข็ง ผ่านความทุกข์ครั้งนี้ไปได้ ..... จากคนคิดสั้น

ตอบ

ขณะจิตเศร้าหมองแล้วฆ่าตัวตาย ต้องไปเกิดเป็นสัตว์นรกยาวนานแน่นอน คนที่ตายไปแล้วถูกยมฑูตนำไปเมืองนรก แล้วมีโอกาสฟื้นขึ้นมาในร่างเดิม กลับมามีชีวิตใหม่อีกครั้งหนึ่ง (ตายแล้วฟื้น) ทุกรายที่ผ่านประสบการณ์เมืองนรกมาแล้ว เข็ดกลัวทุกคน ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมาสร้างบุญกุศลอย่างไม่เลิกรา และไม่มีใครขอร้องให้ทำ ฉะนั้นขอแนะนำว่าอย่าเพิ่งคิดตายดีกว่า เอาร่างกายนี้ไว้ให้จิตใช้สร้างบุญกุศล ด้วยการพัฒนาจิตให้มีสติ ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้สติปัญญาที่พัฒนาได้นั้นส่องนำทางชีวิต จิตจะรู้ทัน และเป็นอิสระต่อคนที่เราเคยรัก เคยหลง เพราะไม่รู้จริงนั่นเอง เมื่อรู้จริงแล้วความทุกข์จะหมดไป ความสุขจากจิตที่เป็นอิสระจะเกิดขึ้นมาแทนที่

๖๔. ขอวิชาปราบเซียน

ถาม

คำถามจากญาติธรรม

ดิฉันมีญาติที่ยังไม่สนใจศึกษาปฏิบัติธรรม ได้แนะนำให้เขาสนใจปฏิบัติธรรมเหมือนดิฉัน โดยแนะนำให้เขาเริ่มต้นด้วยการถือศีล ๕ แต่เขายังติดเล่นการพนันอยู่ ดิฉันจึงบอกเขาให้เลิกเล่นการพนัน เขาและเพื่อน ๆ อีก ๔-๕ คน ต่างรุมย้อนดิฉันว่า เล่นการพนันไม่ผิดศีล ๕ นะ ทำไมต้องห้าม ไม่เห็นมีข้อไหนบัญญัติไว้เลยว่าห้ามเล่นการพนัน ดิฉันเจอถูกรุมสวนอย่างนี้ก็อธิบายไม่ถูก กราบเรียนท่านอาจารย์ช่วยสอนวิชาปราบเซียนพวกนี้ด้วยค่ะ

ตอบ

จะให้ญาติมาสนใจศึกษาปฏิบัติธรรมวิชาปราบเซียนคือต้องปราบตัวเองให้ได้เสียก่อน ผู้ชักชวนต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นคนสะอาด(มีศีล) และเป็นคนดี(มีธรรม) ได้ก่อน ผู้ถูกชักชวนจึงจะเกิดศรัทธา การเล่นการพนันไม่ผิดศีล แต่ผิดธรรมเป็นวิถีแห่งความเสื่อมของชีวิต ผู้ใดตกเป็นทาสการพนัน ชีวิตตกต่ำ ตายแล้วมีโอกาสไปเกิดในอบายภูมิได้

๖๕. ดื่มสุราอย่างมีสติ

ถาม

ศีลข้อ ๕ ห้ามดื่มสุราเมรัย เขาสงสัยว่าทำไมจึงห้าม ดิฉันตอบว่าเพราะทำให้ขาดสติซึ่งเกิดผลเสียร้ายแรงตามมา เขาย้อนว่าเขาดื่มอย่างมีสติ ดื่มแล้วไม่ขาดสติ และการดื่มไวน์ ในปริมาณเหมาะสมก็เป็นยาบำรุงได้ ดิฉันจะตอบอย่างไรดี

ตอบ

ที่ตอบเขาว่าดื่มแล้วทำให้ขาดสตินั้นถูกต้องแล้ว ปกติในชีวิตประจำวัน คนส่วนใหญ่เป็นคนมีสตินิดเดียว ขาดสติมาก เขาขาดสติจนเป็นความเคยชิน จึงนึกว่ามีสติ คำพูดที่ว่าดื่มอย่างมีสตินั้นคือคนที่ขาดสติ สุราเมรัยเป็นพิษต่อร่างกาย เพราะแอลกอฮอล์มีคุณสมบัติดูดน้ำมาเก็บไว้ในโมเลกุล ทำให้เนื้อเยื่อที่ประกอบเป็นอวัยวะมีน้ำพร่อง ธาตุ ๔ ไม่สมดุล อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่บกพร่องทำให้สุขภาพเสื่อม สมองเสื่อม คนมีสติเขาไม่ทำลายตัวเองให้เสื่อมหรอก

๖๖. ดูจิตแล้วฟุ้ง

ถาม

ดิฉันได้ฝึกการดูจิตมาเป็นเวลาเกือบปีแล้ว ระยะหลัง ๆ ก็เห็นความปรุงแต่งของจิต รวมทั้งมีสติเวลาเกิดอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจ ก็จะดูไปตรง ๆ ซึ่งทำให้มีความทุกข์น้อยลงมากกว่าแต่ก่อน ปัญหาคือ เมื่อปฏิบัติไปภายใน ๑ เดือนจะต้องมี ๒-๓ วันที่เกิดอาการฟุ้ง และไม่สามารถหยุดความฟุ้งได้ กำหนดลมหายใจหรือพิจารณาดูเวทนาแทบไม่ได้เลย จนกว่าจะได้อ่านหนังสือ ธรรมะ หรือ ฟังธรรมะบรรยาย เป็นการกระตุ้น จิตจึงจะกลับไปเจริญวิปัสสนาได้ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นคะ

ตอบ

ที่เกิดอาการฟุ้ง ๒-๓ วันเป็นเพราะธาตุในร่างกายไม่สมดุล ตัวอย่างเช่น ในกระเพาะอาหารมีกรดเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดคุมจิตยาก ฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นทันทีในร่างกาย จะไปกระตุ้นระบบอวัยวะบางส่วนให้ทำงานมากขึ้น เกิดอาการปวด(ทุกขเวทนา)คุมจิตให้สงบได้ยาก แต่เมื่ออ่านหนังสือหรือฟังธรรมบรรยายแล้วจิตสงบดี เป็นเพราะคุณย้ายสติไปไว้ที่การอ่าน การฟัง ทำให้จิตไม่รับทุกขเวทนามาปรุงเป็นอารมณ์ จิตกลับสู่ปกติจึงกลับมาเจริญวิปัสสนาได้

๖๗. ฝึกอย่างนี้ถูกไหมครับ

ถาม

กราบเรียนอาจารย์ดร.ครับ

หลังจากผมได้กราบเรียนถามปัญหาไปครั้งหนึ่ง ซึ่งได้รับความเมตตาจากอาจารย์ และทีมงานกัลยาณธรรมเป็นอย่างดี ดังนั้นผมขอโอกาสเรียนถาม เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิครับ ผมฝึกสมาธิโดยการภาวนาพร้อมดูลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าภาวนาพุท หายใจออกภาวนาโธ มีการพัฒนามาโดยลำดับคือรู้ลมหายใจ คำภาวนาหายไปจนถึงลมหายใจละเอียด และหายไป แต่ตอนนี้ผมจะมาติดอยู่ที่ เมื่อเริ่มภาวนาจิตจะดิ่งลงสู่ความสงบ ตัดความรู้สึกตัวไม่รับรู้ถึงเสียงรบกวนรอบข้าง ไม่รับรู้ถึงเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น (ความปวดเมื่อย) คล้ายๆ หลับครับจนซักพักหนึ่ง ประมาณครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมงก็จะถอนออกมารับรู้สิ่งต่างที่อยู่รอบตัว เป็นอยู่แค่นี้ครับขออาจารย์โปรดช่วยแนะนำ เพื่อให้เจริญยิ่งขึ้นด้วยครับ ว่าผมฝึกสมาธิมาถูกต้องหรือเปล่าครับ

ด้วยความเคารพ

ตอบ

ที่ถามมาเป็นอารมณ์ที่เกิดจากจิตมีสติจึงเข้าสู่ความสงบนั้นถูกต้องแล้ว แต่ยังไปไม่ถึงเป้าหมายของการปฏิบัติกรรมฐานคือการเกิดปัญญาเห็นแจ้ง ฉะนั้น

เมื่อใดมีจิตถอนออกมารับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ให้พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ คือ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ให้เห็นเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติกรรมฐาน

๖๘. นั่งสมาธิแล้วหูอื้อ

ถาม

ขอกราบเรียนค่ะ

ขณะนั่งสมาธิพอจิตเริ่มนิ่ง รู้สึกเหมือนหูอื้อ แต่ก็พิจารณาดูลมหายใจก็รู้สึกว่ามีลมหายใจ เข้า-ออก ตามคำภาวนา พุทโธ เมื่อได้ยินเสียงกระทบจากภายนอก ก็รู้ว่าได้ยิน แต่ก็ตามดูลมหายใจ+ภาวนา แต่หูก็ยังอื้ออยู่ (เหมือนอยู่ในถ้ำ) แต่ถ้าพิจารณาว่ารู้ที่จิต การปฏิบัติลักษณะแบบนี้ ถูกต้องหรือไม่ค่ะ ขอคำแนะนำด้วยค่ะ

ตอบ

ถ้าปฏิบัติถูกทางแล้วอาการหูอื้อต้องไม่มี วิธีแก้คือใช้จิตตามดูอาการหูอื้อ จนกระทั่งอาการ หูอื้อดับไป ตามกฎไตรลักษณ์และอาการนี้ต้องไม่เกิดขึ้นอีก เมื่ออาการหูอื้อดับไป ให้กลับมาภาวนา พุท-โธ ใหม่

๖๙. ไม่เดินจงกรมได้ไหม

ถาม

หนูนั่งสมาธิที่บ้าน ตื่นตอนตีห้า นั่งสมาธิอย่างเดียว แต่ไม่ได้เดินจงกรม ได้ไหมค่ะ และการสวดมนต์บนที่นอนก่อนนอนได้ไหมค่ะ (ไม่ได้เข้าไปสวดมนต์ในห้องพระค่ะ)

ตอบ

สวดมนต์บนที่นอนสามารถทำได้ แต่ถ้าสวดที่ห้องพระจะดีกว่า และการเจริญสติด้วยการนั่งอย่างเดียว สามารถทำได้ แต่ถ้าเจริญสติในทุกอริยาบถ (ยืน เดิน นั่ง นอน ดู กินดื่ม ฟัง ฯลฯ) จะดีกว่า

๗๐. อธิษฐานนี้สำเร็จไหม

ถาม

หนูเคยอธิษฐานจิตค่ะ ตอนร่วมทำบุญสร้างพระประธาน หนูอธิษฐานว่า "เกิดชาติหน้าภพใดขอให้ได้พบพระพุทธศานา ได้ปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอน มีสัมมาทิฐิ มีดวงตาเห็นธรรม จนหลุดพ้นจากวัฏฏะสงสาร พบพระนิพาน" ขณะอธิษฐาน รู้สึกขนลุกทั่วร่างกาย รู้สึกปีติมาก ๆ จนจุกที่ลิ้นปี่ (เหมือนโดนต่อย) มีแสงสว่างสีเหลืองทองรอบตัว การเกิดสภาวะเช่นนี้ แสดงว่าคำอธิษฐานสำริดผลใช่หรือไม่ค่ะ และต้องปฏิบัติอย่างไรต่อค่ะ

ตอบ

สัมฤทธิ์ผลได้ ต่อไป ขอให้ รักษาศีลและสัจจะตลอดชีวิต แล้ว-ปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ ความเป็นจริงของคำอธิษฐานจะเกิดขึ้นในวันหน้าแน่นอน

๗๑. ขอคำอธิษฐานจิต

ถาม

กราบขอความกรุณาค่ะ ขออยากได้คำแผ่เมตตา เวลาหลังจากสวดมนต์+นั่งสมาธิแล้วค่ะ เพราะทุกครั้งจะแค่ กล่าว "สัพเพ สัตตา......." เพราะหนูเคยไปฟังการบรรยายธรรม ของอาจารย์ ตอนท้ายที่คุณหมอ อัจฉรากล่าวนำแผ่เมตตามีนอกเหนือจาก "สัพเพ สัตตา......." ซึ่งหนูรู้สึกปีติมาก ๆ ๆ ค่ะ ขณะกล่าวตาม

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์อย่างสูงค่ะ

ตอบ

คำขอขมาและอธิษฐานจิต

"เพราะคนเราเกิดมาหลายภพหลายชาติ แต่ละคนมีเจ้ากรรมนายเวรที่แตกต่างกัน ควรสวดขอขมาเพื่อลดและปลดหนี้กรรมให้น้อยลง"

(สำหรับอธิษฐานหน้าพระพุทธรูป หรือสวดก่อนนอน)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ๓ จบ

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต อุกาสะ ทะวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต อุกาสะ ขะมามิ ภันเต

หากข้าพเจ้า จงใจหรือประมาทพลาดพลั้ง ล่วงเกินบิดา-มารดา ครูบาอาจารย์ พระพุทธ พระธรรม พระอรหันต์ทุกพระองค์ พระอริยสงฆ์เจ้า ตลอดจนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย รวมถึงผู้มีพระคุณ และท่านเจ้ากรรมนายเวร จะด้วยกาย วาจา ใจ ขอได้โปรดอโหสิกรรมแก่ข้าพเจ้าด้วย หากข้าพเจ้ามีเจ้าของในตัวติดตามมา ข้าพเจ้าขออนุญาตมีคู่ มีครอบครัวได้เหมือนคนปกติทั่วไป ขอถอนคำอธิษฐาน คำสาบานที่จะติดตามคู่ในอดีตขอให้ต่างฝ่ายต่างเป็นอิสระ

ข้าพเจ้าจะประพฤติตนในทางที่ถูก ที่ชอบ ที่ควร ขอบุญบารมีในอดีตกาลที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน จงส่งผลให้ข้าพเจ้าและครอบครัว ตลอดจนบริวารที่เกี่ยวข้อง จงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ลาภ ยศ สรรเสริญ สติปัญญา ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ อุปสรรคใด ๆ โรคภัยใด ๆ ขอให้มลายสิ้นไป ขอให้ข้าพเจ้ามีความสว่างทั้งทางโลกและทางธรรม ตั้งแต่บัดนี้จนตราบเข้าสู่นิพพานเทอญ

ข้าพเจ้าขอถอนคำสัญญา คำสาบาน คำอธิษฐาน ที่ผูกมัดตัวเองและผู้อื่นขอให้ต่างฝ่ายต่างเป็นอิสระจากสัญญาทั้งปวง (หากข้าพเจ้าหมดอายุแล้ว ข้าพเจ้าขออยู่ต่อเพื่อสร้างบารมี)

หากมีผู้ใดเคยสร้างเวรสร้างกรรมกับข้าพเจ้า ไม่ว่าจะชาติใดภพใดก็ตามข้าพเจ้ายินดีอโหสิกรรมให้ ขอถอนความอาฆาต ความพยาบาท และคำสาปแช่งในทุกชาติ ทุกภพ ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากคำสาปแช่งของปวงชนของเจ้ากรรม ขอให้พ้นจากนรกภูมิ และพบแสงสว่างทั้งทางโลกและทางธรรม

๗๒. ให้ผีอนุโมทนา

ถาม

กราบเรียน ถามท่านอาจารย์

ว่ากรณีที่คนตายก่อนถึงอายุขัย และยังวนเวียนอยู่ในบ้าน หากเราพูดออกไปท่านเหล่านั้นจะได้ยินเสียงของเราหรือไม่ เพราะตอนสวดมนต์จะได้เชิญท่านเหล่านั้นมาฟัง และอนุโมทนาบุญด้วยค่ะ และคนที่หมดอายุขัยและไปสู่สุคติแล้ว เราสมควรจุดธูปเชิญท่านมาฟัง หรือร่วมอนุโมทนาบุญทุกครั้งที่เราทำบุญได้หรือไม่

กราบขอบพระคุณค่ะ

ตอบ

กายหยาบมีหูเนื้อหูหนัง กายละเอียดมีหูทิพย์ เมื่อเราพูดออกไปเขาได้ยินเสียง เมื่อเขาพูดออกมา หากจิตเรานิ่งเราก็ได้ยินเสียง แต่ระดับการได้ยินลึกกว่าเสียงที่มนุษย์พูดเข้าหูเรา

คำว่าตายแล้วไปสู่สุคติ หมายความว่า ตายแล้วไปเกิดใหม่(ปฏิสนธิ) ในร่างมนุษย์ เทวดา หรือพรหม ถ้าเป็นเทวดาในชั้นจาตุมหาราชิกา สามารถรู้เห็นการกระทำของมนุษย์ได้ง่าย เพราะอยู่ใกล้กัน ส่วนเทวดาในชั้นอื่น หากเรามีจิตเมตตาปรารถนาจะเชิญท่านมาสวดมนต์หรือฟังธรรม เช่น ธัมจักรกัปปวัตตนะสูตร อนัตตลักขณะสูตร ฯลฯ สามารถทำได้ ด้วยการกล่าวเชิญเทวดา (ชุมนุมเทวดา) และยังเป็นการดีที่จะได้มีเพื่อนเป็นเทวดาอีกด้วย

๗๓. กลับจากปฏิบัติกรรมฐาน

ถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ค่ะ มีคำถามจะรบกวนดังนี้ค่ะ

หลังจากกลับจากการไปเข้าคอร์สกรรมฐานหลักสูตร ๗-๑๐ วัน พอกลับมาบ้านจะพบว่ามีปัญหาที่บ้านทุกครั้ง รุนแรงกว่าปรกติ ซึ่งโดยปรกติจะไม่ค่อยมีเรื่องอะไร ก็พยายามเจริญสติอยู่ แต่ก็ไม่เข้าใจว่าทำไมมีเรื่องหลังจากไปเข้ากรรมฐานทุกครั้ง ขอคำแนะนำหน่อยค่ะ อย่างไรก็ตามจะไม่ละทิ้งการเจริญสติปัฏฐานแน่นอนค่ะ

ตอบ

เป็นเรื่องธรรมดาของการทำความดี ต้องมีมารคอยผจญ มันเป็นหน้าที่ของมารโดยเฉพาะ ที่จะกักขังสัตว์ให้อยู่ใต้อำนาจของเขา ฉะนั้นทุกวันที่ทำความดี ท่านเจ้าคุณโชดก แนะนำศิษย์ให้แผ่บุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรอยู่เสมอ ๆ และแผ่เมตตาให้กับมารด้วย ด้วยการกล่าวคำว่า ขอมารผู้ขัดขวางการทำความดีจงเป็นสุขเถิด

๗๔. ผลกลับมารวดเร็ว

ถาม

การที่เราทำอะไรไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี แล้วเราได้รับผลทันที เช่นเดียวกันไม่ว่าเรื่องเล็กน้อยหรือเรื่องใหญ่ แต่ก่อนภายใน ๑-๒ เดือน แต่เดี๋ยวนี้ยิ่งไวขึ้นภายใน ๒-๓ วัน หรือใน ๑ อาทิตย์ หมายความว่ากรรมดีหรือกรรมไม่ดีพอ ๆ กันแล้ว หรือหมายความว่ากรรมเก่า ๆ เบาบางลงจึงเหลือแต่กรรมที่ทำในชาตินี้ หรือว่ากรรมดีเราหมดแล้ว กรรมสนับสนุนอื่น ๆ จึงสามารถส่งผลทันที ขอคำอธิบายด้วยค่ะ กราบขอบพระคุณค่ะ

ตอบ

การกระทำทั้งดีหรือไม่ดีให้ผลทันที แสดงว่ากิเลสลดน้อยลง จิตสะอาดมากยิ่งขึ้น คนที่จิตสะอาดถ้าทำกรรมดีจะได้รับผลดีง่าย แต่ถ้าทำไม่ดีจะได้รับผลร้ายง่าย ฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรม พึงระมัดระวังไม่ประมาทในอกุศลกรรมทั้งปวง

๗๕. ทำหมันแมวจรจัด

ถาม

มีคำถามดังนี้ค่ะ กรณีที่เรานำแมวจรจัดที่หลงมาอาศัยอยู่ที่บ้านไปทำหมัน จะเป็นการทำบาปหรือไม่ เนื่องจากทำให้เขาเจ็บปวด และเราก็ไม่ทราบว่าเขาต้องการมีลูกหรือเปล่า แต่เจตนาของเราคือไม่อยากให้พวกเขาแพร่พันธุ์เร็วมาก เพราะเราไม่มีเวลาและกำลังในการดูแลเอาใจใส่พวกเขาค่ะ

ตอบ

การทำหมันแมว เป็นบาปแน่นอน ผู้สั่งคือจำเลยที่ ๑ ผู้ทำหมันเป็นจำเลยที่ ๒ เมื่อใดที่อกุศลกรรมตามทัน อกุศลวิบากที่เราได้รับคือ ไม่มีทายาทสืบทอดตระกูล (เป็นหมันไม่มีลูก)

๗๖. ทำบุญอุทิศให้ผู้ไปเกิดแล้ว

ถาม

ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ตาย ถ้าผู้ตายไปเกิดใหม่เป็นมนุษย์แล้ว จะได้รับส่วนกุศลนั้นหรือไม่

ตอบ

ได้รับถ้าเครื่องมือ(จิต)พร้อมที่จะรับ คือจิตมีความถี่ของคลื่นตรงกัน ก็สื่อสารถึงกันได้

ในอดีตเคยมีคุรุของธิเบต เข้าไปปฏิบัติธรรมในถ้ำที่มีหิมะปกคลุม ขาดการติดต่อกับทางหมู่บ้านเป็นเวลายาวนาน ชาวบ้านคิดว่าคุรุองค์นั้นคงตายไปแล้ว จึงได้ทำบุญและอุทิศบุญกุศลส่งให้คุรุองค์นั้น หลังจากหิมะละลาย ชาวบ้านขึ้นไปดูในถ้ำคุรุองค์นั้นยังมีชิวิตอยู่ และได้ถามชาวบ้านว่า เมื่อวันที่เท่านั้นเดือนนั้นพวกท่านทำอะไรให้ข้าพเจ้า รู้สึกอิ่มไปหลายวัน ชาวบ้านบอกว่า ทำบุญอุทิศกุศลส่งมาให้ท่าน ด้วยสำคัญผิดคิดว่าท่านได้เสียชีวิตไปแล้ว

๗๗. สวดในใจ-สวดออกเสียง

ถาม

การสวดมนต์ ถ้าสวดในใจ กับสวดออกเสียง อย่างไหนได้บุญมากกว่า

ตอบ

ถ้าจิตไม่สะอาดสวดดัง ๆ ก็ได้บุญน้อย ถ้าจิตสะอาดสวดในใจ(ไม่ออกเสียง) ได้บุญมากกว่า ถ้าจิตสะอาดสวดออกเสียงได้บุญมากที่สุด

๗๘. ลูกสอนยาก

ถาม

มีลูกที่สอนยาก ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย จะแก้นิสัยของลูกให้ดีขึ้นได้อย่างไร

ตอบ

ต้องแก้ที่พ่อแม่ทำตัวเองให้เป็นคนใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล คือ บริโภคใช้สอยให้คำนึงถึงประโยชน์ (สาระ) และคำนึงถึงความมักน้อย คือใช้จ่ายเท่าที่จำเป็นแก่ชีวิต สอนลูกด้วยการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ดีกว่าสอนด้วยคำพูด

๗๙. สวดมนต์ในรถ

ถาม

สวดมนต์ในรถ ไม่ได้สวดหน้าพระพุทธรูป จะได้บุญหรือไม่

ตอบ

คำว่าบุญ หมายถึง ความดี, การทำความดี, กุศล, ความสุข ฯลฯ การสวดมนต์ในรถ เป็นการทำความดี ทางกาย วาจา ใจ ฉะนั้นสวดมนต์แล้วได้บุญ สวดมนต์หน้าพระพุทธรูป มีจิตจดจ่อ (สติ) กับการสวดมนต์มากกว่าสวดในรถ ดังนั้นสวดมนต์หน้าพระพุทธรูปจึงได้บุญมากกว่า

๘๐. ช่วยคนป่วยโรคมะเร็ง

ถาม

คนป่วยเป็นโรคมะเร็ง มีอาการปวดมาก ต้องฉีดมอร์ฟีนช่วย จะมีวิธีอย่างไรที่จะนำธรรมะ ไปใช้ในการช่วยอธิบายให้ผู้ป่วยคนนี้ระงับความเจ็บปวดได้

ตอบ

ถ้าจะหนีทุกขเวทนา (อาการปวด) ให้ย้ายจิตไปรับสิ่งกระทบภายนอก เช่น ฟังเสียงสวดมนต์ เสียงบรรยายธรรม เสียงเพลงที่รับกับจริต ฯลฯ จากเทปหรือ ซีดี หรืออ่านหนังสือ หรือใช้ตาดูสิ่งสวย ๆ งาม ๆ

ดีที่สุดที่จะหนีพ้นทุกขเวทนาได้ คือ สวดมนต์ เช้า - เย็น เป็นประจำ ปฏิบัติจิตภาวนาอยู่เสมอที่นึกได้ และเมื่อว่างจากงานภายนอก เพื่อฝึกจิตให้มีสติคุ้นเคยอยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน เมื่อใดที่จิตมีสติกล้าแข็งจิตจะไม่กลับไปรับอาการปวดมาปรุงอารมณ์คนป่วยต้องศรัทธาและต้องช่วยตัวเองเป็นดีที่สุด

๘๑. อธิษฐานนี้สำเร็จไหม

ถาม

ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ดร.สนอง

จากการที่เห็นมีคำถามหลาย ๆ คำถามที่เกี่ยวกับการคิดอกุศล หรือการคิดปรามาสพระรัตนตรัย โดยอาจจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจในบางคน ดิฉันขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่าเป็นกรรมเก่า หรือเป็นมารที่มาขัดขวางในการทำความดีคะ และเราจะสามารถลบโปรแกรมอกุศล (ตามที่ท่านอาจารย์ได้ตอบไว้) ได้อย่างไรคะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

ตอบ

การคิดอกุศล (มิจฉาสังกัปปะ) มีต้นเหตุมาจากความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) หรืออีกนัยหนึ่ง คือ จิตขาดสติ ความรู้ไม่จริง (อวิชชา) จึงครอบงำจิต เวลาจิตที่ไม่รู้จริงทำงานในรูปของความคิด จึงคิดผิด คิดสิ่งที่เป็นอกุศล เช่น คิดเรื่องกาม เรื่องพยาบาท เรื่องเบียดเบียน ฯลฯ

วิธีที่จะลบโปรแกรมจิต ที่เป็นอกุศลนี้ มีอยู่ ๒ ทางคือ ผู้ที่มีความชำนาญในการฝึกจิตนิ่ง (จิตมีสมาธิ) มายาวนาน ให้นำความคิดที่เป็นอกุศลนั้น มาพิจารณาโดยแยบคาย (โยนิโส

มนสิการ) จนเห็นโทษ เห็นทุกข์ เห็นการดับไป (อนัตตา) ของความคิดที่เป็นอกุศลแล้ว สัมมาญาณ (สัมมาทิฏฐิขั้นโลกุตระ) จะเกิดขึ้น สำหรับผู้ที่จิตไม่นิ่ง ต้องฝึกสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน จนกระทั่งเกิดวิปัสสนาญาณ คือปัญญาเห็นถูกตรงตามที่เป็นจริง (สัมมาทิฏฐิขั้นโลกุตระ) ความคิดอกุศลจึงจะถูกลบออกไปจากโปรแกรมจิตได้

วิธีรักษาจิต

๑. ทนต่อการเห็น
๒. ทนต่อการได้ยินเสียง
๓. ทนต่อการรับรู้ภายในจิตใจ ร้อน-เย็น อ่อน แข็ง
๔. รู้สึกการสัมผัสของชีวิต โรคภัย ไข้เจ็บ
๕. รู้สึกมลภาวะชีวิตที่สูดดมทุกอย่าง
๖. รู้สึกการลิ้มรสของชีวิตทุกอย่าง บีบคั้น บังคับไม่ได้

๘๒. ไม่เข้าใจคำตอบ

ถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ดร.สนอง ที่เคารพ สืบเนื่องจากคำถามที่หนูยังไม่ค่อยเข้าใจในคำตอบเท่าไรน่ะค่ะ

ความคิดอกุศลที่เกิดขึ้นในจิตใจ เป็นความคิดที่เราไม่ตั้งใจคิด แต่มันคิดขึ้นมาเองเราจะมีวิธีแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร เพราะปัญหานี้สร้างความทุกข์ใจให้ตัวข้าพเจ้ามาก

ตอบ

เรื่องนี้เป็นผลมาจากโปรแกรมของจิตที่เป็นอกุศล เราสร้างและสั่งสมไว้ในใจของเราเอง เป็นผลงานไม่ดีของเราเอง ทางที่ดีควรลบทิ้งโปรแกรมจิตที่เป็นอกุศลให้หมดไป ถ้าไม่ลบทิ้ง โปรแกรมนี้ยังคงฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกไม่มีปัญหา ถ้าโปรแกรมติดลบโผล่ขึ้นในจิตสำนึกและให้ผลไม่ดี เจ้าของโปรแกรมอกุศลนี้จะเดือดร้อนเป็นทุกข์ ฉะนั้นต้องเจริญอินทรียพละ ๕ ให้แก่กล้าแล้วพิจารณาโปรแกรมอกุศลตามกฎไตรลักษณ์ เมื่ออกุศล เข้าสู่อนัตตา และไม่กลับมาปรากฏในจิตอีกแสดงว่า โปรแกรมอกุศลถูกลบทิ้งไปแล้ว เราก็จะมีใจที่เป็นสุขตลอดไป

๘๓. ต้องการลบโปรแกรม

ถาม

ถ้าหนูจะลบโปรแกรมอกุศลทิ้ง ต้องปฏิบัติอย่างไรคะ หนูก็เป็นแบบนี้เหมือนกันค่ะ ทำไมมาสนในธรรมะต้องเป็นแบบนี้ด้วยคะ ไม่ทราบว่าเป็นกรรมเก่าหรือไม่คะ ถ้าเป็นกรรมเก่าทำอะไรมาหรือคะ

ตอบ

ถ้าจะลบโปรแกรมจิตที่เป็นบาปนี้ทิ้งไป ต้องฝึกจิตให้นิ่งและให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาความคิดที่เป็นอกุศลนี้ให้ดับไป (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อความคิดที่เป็นอกุศลเข้าสู่อนัตตา (มิใช่ตัวมิใช่ตน) ผู้ที่มีปัญญาเข้าถึงสัจจธรรมนี้ จึงจะปล่อยวางความคิดที่เป็นอกุศลนั้นได้ โปรแกรมจิตที่เป็นอกุศล จึงจะถูกลบออกไปจากจิตของตัวเองได้

เรื่องที่เกิดขึ้นเป็นกรรมเก่าที่ไม่ดี เมื่อคิดดี (อกุศลกรรม) ความคิดไม่ดีจะถูกเก็บสั่งสมไว้ในจิต และเมื่อความคิดที่ไม่ดีให้ผลเป็นอกุศลวิบาก เราจะต้องรับผลนั้นเป็นอุปสรรค เป็นปัญหา เป็นความทุกข์

คนที่สนใจธรรมะแล้วเกิดผลอย่างนี้เพราะจิตมีสติมากขึ้น จึงไประลึกรู้สิ่งที่ฝังไว้ในจิตใต้สำนึกได้

๘๔. ครูของหนูอยู่ที่ไหน

ถาม

หนูจะสามารถทราบได้อย่างไรคะว่าครูบาอาจารย์ ของหนูอยู่ที่ไหน และควรจะปฏิบัติธรรมอย่างไหน ที่จะถูกกับจริตของตนเองคะ หนูจะรู้ได้อย่างไรคะ (หนูเคยไปฟังธรรมะบรรยายของท่านอาจารย์ มีคำพูดประโยคหนึ่งว่า "บางคนกว่าจะหาครูบาอาจารย์เจอ ก็เสียเวลาในการปฏิบัติ" หนูไม่อยากเสียเวลาน่ะค่ะ แล้วหนูจะรู้ได้อย่างไรคะว่าครูบาอาจารย์อยู่ที่ไหนและต้องปฏิบัติแนวไหนน่ะค่ะ)

สุดท้ายนี้หนูกราบขอขมาต่อท่านอาจารย์ดร.สนอง ด้วยนะคะ ถ้าหนูได้ล่วงเกินด้วยกาย วาจา ใจ โดยตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี หนูกราบขอขมามา ณ ที่นี้ ขอให้ท่านอาจารย์ดร.สนอง ได้โปรดอโหสิกรรมให้หนูด้วยนะคะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

ตอบ

ครูบาอาจารย์ของหนูอยู่ที่ตัวหนูเอง ทุกขณะตื่น ที่สิ่งกระทบภายนอก(อายตนะภายนอก) เข้ากระทบหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะภายใน) ให้ตามดูสัมผัสที่เกิดขึ้น ว่าทุกสัมผัสที่เกิดขึ้นเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ และหนูจะปล่อยวางสิ่งที่หู

ได้ยิน สิ่งที่ตาได้เห็น สิ่งที่จมูกได้กลิ่น สิ่งที่ลิ้นสัมผัส ที่สั่งร่างกายสัมผัสร้อน เย็น อ่อน แข็ง สิ่งที่ทำให้ใจคิดปรุงแต่งเพราะต่าง ๆ เหล่านี้เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา) มิใช่ตัวมิใช่ตน ทุกสิ่งปล่อยวางหมด ไม่หลงยึดถือว่าเป็นของเรา เราเป็นเพียง "ผู้ดู" มิใช่ผู้ที่จะเอาใจไปผูกติดเป็นทาสให้เสียหาย จิตใจของหนูจะมีความเป็นไท ตรงตามที่พระพุทธะชี้ทางให้เวไนยสัตว์ดำเนินชีวิตตามแนวนี้ นั่นแหละครูที่แท้จริง อยู่ที่ตัวหนูเอง ขอเพียงแต่ว่า หนูต้องเจริญสติให้กล้าแข็งระลึกทันทุกสิ่งกระทบที่เข้ามาทางทวารทั้งหกให้ได้ แล้วใช้จิตที่นิ่งตามดูผัสสะที่เกิดขึ้น ว่าในที่สุดผัสสะดับไป (อนัตตา) แล้วหนูจะปล่อยวางได้เองจิตจะเป็นอิสระ ไม่เป็นทาสของสรรพสิ่ง

๘๕. จ้างคนมาสวดมนต์

ถาม

ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ดร.สนองค่ะ

เพื่อนดิฉันได้ว่าจ้างคนมาสวดมนต์ที่บ้าน เนื่องจากการงานเขาดีขึ้นหลังจากที่เขาบนว่า "ถ้าการงานดีขึ้นจะจ้างคนมาสวดมนต์ที่บ้าน" หลังจากเสร็จพิธี พระที่เพื่อนดิฉันรู้จักซึ่งได้นิมนต์ท่านมาในงานนี้ด้วยนั้น ท่านถามพวกเราว่า รู้ไม๊ว่าวันนี้ใครได้บุญ และใครได้บาป ก็มีหลายท่านตอบว่า ได้บุญกันทั้งนั้นเพราะทุกคนคิดดี ทำดี ตั้งใจสวดมนต์ถวายพระ

พระท่านตอบว่า คนที่ได้บุญคือ พระพุทธเจ้า เนื่องจากท่านเป็นผู้ไม่มีกิเลสแล้ว คนที่ได้บาปคือคนที่รับจ้างมาสวดมนต์ เนื่องจากเขารับค่าจ้างจากการสวดมนต์ ส่วนคนที่มาในงานนั้นได้บุญด้วย ถ้าตั้งใจสวด

ดิฉัน เลยอยากจะเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ที่พระท่านว่านั้น ถูกหรือผิด อย่างไรค่ะ เพราะหลายท่านที่ฟังในวันนั้นล้วนเชื่อตามที่พระท่านพูดหมดเลย ยกเว้นดิฉันคนเดียวค่ะ

กราบขอบพระคุณมากค่ะ

ตอบ

ถ้าการสวดมนต์เป็นบาป พระพุทธเจ้าคงไม่ใช้ให้พระอานนท์นำสาวกไปทำบาป ด้วยการสวดรัตนปริตร เพื่อช่วยเหลือชาวเมืองเวสาลีให้พ้นวิบัติอันเนื่องมาจากภัยแล้ง ถ้าการสวดมนต์เป็นบาป พระพุทธเจ้าคงไม่ทำบาปให้สาวกดู ด้วยการสวดโพชฌงคปริตรถวายพระมหากัสสปะให้หายจากอาพาธ ฯลฯ

ผู้ใดนิมนต์ภิกษุมาสวดมนต์ที่บ้านหากภิกษุมีความเห็นว่าปัจจัยที่ญาติโยมถวายนั้น เป็นค่าจ้างสวดมนต์ ความเห็นนั้นเป็นมิจฉาทิฏฐิ (เป็นบาป) ถ้าภิกษุมีความเห็นว่า ปัจจัยที่ญาติโยมถวายนั้นเป็นการสร้างทานบารมีของผู้ถวาย ความเห็นนี้เป็นสัมมาทิฏฐิ (เป็นบุญ)

เช่นเดียวกับคนที่มาในงาน ถ้าตั้งใจสวดได้บุญ (สวดด้วยการมีสติ) ถ้าไม่ตั้งใจสวด (ขาดสติ) เป็นบาป

คุณเป็นคนเดียวในวันนั้น ที่เชื่อพระพุทธเจ้า คือพระพุทธะให้เชื่อสิ่งที่มีเหตุ-ผลรองรับ หรือให้เชื่อด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญดีแล้ว ......สาธุ ๆ ๆ

๘๖. นั่งแล้วง่วงแก้อย่างไร

ถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพ

ดิฉันมีปัญหาอยากเรียนถามอาจารย์ดังนี้

ดิฉันได้ฝึกปฏิธรรมแบบ ยุบหนอ-พองหนอ ตามแนวทางของท่านเจ้าคุณอาจารย์พระธรรมธีรราชมหามุณี ขณะนี้มีปัญหาคือ ทำอย่างไรจึงจะกำจัดถีนมิทธะนิวรณ์ซึ่งเกิดขึ้น พอเริ่มสวดมนต์ก็จะง่วงมาก แม้กระทั่งเดินจงกรมก็ง่วง พยายามระลึกรู้และกำหนด เวลานั่งสมาธิจึงมีอาการผงะไปด้านหลัง พยายามตั้งสติ กำหนด พอออกจากสมาธิความง่วงก็หายไป จึงอยากทราบวิธีปฏิบัติที่จะขจัดความง่วง

ตอบ

วิธีกำจัดถีนมิทธะ (ง่วงเหงา ซึมเศร้า) ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติกรรมฐาน ทำได้หลายวิธี อาทิ จำกัดการรับประทานอาหารให้น้อยลง รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย (มังสวิรัติ) งดรับประทานอาหารมื้อเย็น หรือเดินจงกรมให้มากขึ้น หรือหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ สัก ๒๐ ครั้ง หรือล้างหน้า หรืออาบน้ำ หรือนอนศีรษะต่ำ หรือเดินลมปราณ ฯลฯ

การนั่งสมาธิแล้วมีการผงะไปข้างหลัง ให้ใช้จิตกำหนดรู้หนอ ๆ ๆ ๆ หรือดูอาการผงะ ว่าเป็นตามกฎไตรลักษณ์

๘๗. สวดมนต์แล้วน้ำตาไหล

ถาม

แทบทุกครั้งที่ไปทำบุญ เวลาได้ยินเสียงสวดมนต์จะต้องน้ำตาไหล และมีความต้องการอยากสวดมนต์ให้เหมือนพระ เวลาที่เห็นคนทำดี หรือ เมื่อระลึกถึงพระเมตตาของพระเจ้าอยู่หัว หรือ คุณครูบาอาจารย์ จะต้องน้ำตาไหล ทุกครั้ง พยายามกำหนด รู้หนอ รู้หนอ น้ำตาไหลหนอ ๆ เป็นเพราะสติอ่อน จิตใจอ่อนไหว ใช่หรือไม่

ตอบ

ได้ยินเสียงสวดมนต์แล้วน้ำตาไหล เป็นอาการของคนสติอ่อน แก้โดย เจริญสติให้เข้มข้นขึ้นจนกระทั่งรับทันเสียง (อายตนะภายนอก) ที่เข้ากระทบหู (อายตนะภายใน) แล้วผัสสะที่เกิดขึ้นเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ ที่สุดเสียงดับ (อนัตตา)การปรุงแต่งอารมณ์ (สังขาร) ไม่เกิดน้ำตาไม่ไหล

๘๘. ฆ่าเชื้อโรคบาปไหม

ถาม

อยากทราบว่าการที่เราต้องทำงานกับเชื้อจุลินทรีย์ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อรา แบคทีเรีย หรือ ไวรัส แล้วต้องกำจัดทิ้ง (Dis-infectant, หรือ Sterilization) เมื่อทำงานเสร็จ หรือการที่ต้องเผาเข็มเขี่ยเชื้อ ทุกครั้งเมื่อทำการ culture เชื้อ ถือว่าผิดศีลข้อที่ ๑ หรือไม่ ทำให้เราต้องบกพร่องในศีล ๕

ท้ายสุดนี้ขออัญเชิญคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย โปรดคุ้มครองท่านอาจารย์ ให้มีสุขภาพแข็งแรงดำรงขันธ์ยาวนานเพื่อช่วยเผยแพร่พระพุทธศาสนาให้นานแสนนาน

ด้วยความเคารพ

ตอบ

การกำจัดเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัส โดยวิธี Dis-infection หรือ Sterilization หรือ โดยการเผาเข็มเขี่ยเชื้อไม่ผิดศีลข้อที่ ๑ (ปาณาติบาต) คือ ฆ่าสัตว์เพราะจุลินทรีย์ที่กล่าวถึงเป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่มีจิตวิญญาณครอง(ไม่ใช่สัตว์)

๘๙. รู้สึกเหมือนเข็มทิ่ม

ถาม

กราบเรียนถามค่ะ

หนูต้องกราบขออนุโมทนาที่ท่านอาจารย์ เมตตาตอบคำถาม ที่หนูได้เรียนถามไปค่ะ ซึ่งหนูได้ไปปฏิบัติตามคำแนะนำแล้วไม่มีสภาวะหูอื้อแล้วค่ะ หนูเคยกำหนดบริกรรม ภาวนา พุท - โธ ตามลมหายใจเข้า และออกจนบางครั้งมีสภาวะสมาธิดิ่งจนเกิดนิมิตบ่อยครั้ง บางครั้งหนูพิจาราณาไม่ทัน ตกใจทุกที ซึ่งทำให้หนูรู้สึกกลัวการเกิดนิมิตค่ะ ปัจจุบันหนูไม่ได้บริกรรม พุทโธ แต่ฝึกการปฏิบัติเฝ้าดู +รู้สิ่งที่มากระทบทั้ง ภายใน และภายนอก ดูการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับมีอยู่ครั้งหนึ่ง รู้สึกเหมือนมีเข็ม เป็นพัน ๆ เล่ม มาทิ่มแทงบริเวณใบหน้าและลามมาตลอดจนทั่วทั้งร่างกาย จึงพิจารณา ดูการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ และดูที่จิตรู้สึกเฉย ๆ ซึ่งแตกต่างจากการปฏิบัติ ที่เคยดูลมหายใจเข้าออกและสมาธิดิ่งจนเกิดนิมิตบางครั้งพิจารณาทัน จะรู้สึกมีปีติมาก ๆ ตัวเบา แต่พอมาฝึกปฏิบัติพิจารณาแบบนี้ กลับไม่มีอาการ ปีติ หรือ อะไรเลยกลับรู้สึกเฉย ๆ จริง ๆ ค่ะ

ขอความเมตตาอาจารย์ แนะนำการปฏิบัติด้วยค่ะ ...... และอารมณ์รู้สึกเฉย ๆ นั้น เป็นอารมณ์ ที่เขาเรียกว่าอุเบกขา ใช่หรือไม่ค่ะ เพราะบางครั้งหนูเคย สังเกตตัวเองค่ะ ว่าพอหนู

ตั้งใจทำบุญ จะรู้สึกปีติ พอทำไปแล้ว ตามที่ตั้งใจไว้ ก็รู้สึกเฉย ๆ ค่ะ

ขออนุโมทนาบุญ ในความเมตตาของอาจารย์ค่ะ

ตอบ

เมื่อปฏิบัติกรรมฐานแล้วมีอาการเหมือนเข็มทิ่มแทงตามร่างกาย และได้พิจารณา ดูการเกิด ตั้งอยู่ และดับไป (กฎไตรลักษณ์) ผลที่ตามมารู้สึกเฉย ๆ นั้น คือการปล่อยวาง เพราะปรากฏการณ์(เข็มทิ่มแทง) ไม่มีตัวตนจึงปล่อยวาง เกิดเป็นอุเบกขา แสดงว่าวิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปฏิบัติถูกทางแล้ว สิ่งที่ควรทำต่อไปคือ ทุกผัสสะที่ปรากฏขึ้นในดวงจิตขณะจิตนิ่ง ให้พิจารณาเหมือนเข็มทิ่มแทง ปล่อยวางเป็นอุเบกขาให้ได้ทุกผัสสะ จะมีดวงตาเห็นธรรม เหมือนดั่งที่อุปติสสะพูดกับโกลิตะว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระศาสดาตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้นและตรัสถึงความดับไว้ด้วย พระศาสดาปรกติตรัสอย่างนี้” .....ถ้าทำได้อย่างนี้....สาธุ ๆ ๆ

๙๐. เป็นกรรมเก่าหรือ

ถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร

จากคำถาม หนูอยากทราบน่ะค่ะว่าเป็นวิบากกรรมเก่าหรือมารที่มาขัดขวางการทำความดีกันแน่คะ เพราะบางคนก็เป็นและบางคนก็ไม่เป็นน่ะค่ะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

ตอบ

การคิด การพูด การกระทำ ทั้งดีและไม่ดีจะถูกเก็บสั่งสมไว้ในดวงจิต ซึ่งแต่ละคน คิด พูด ทำไม่เหมือนกัน จึงสั่งสมกรรมไม่เหมือนกัน เมื่อกรรมแสดงผลออกมาเป็นวิบาก จึงได้รับวิบากไม่เหมือนกัน ที่ถามมาจึงตอบว่าเป็น**วิบากกรรม** ไม่ใช่มารมาขัดขวาง มารมาทดสอบ

๙๑. นิมิตเห็นพระอริยสงฆ์

ถาม

กราบเรียนค่ะ

เวลามีสมาธิ และเกิดมีนิมิต ทีไร มักจะ เกิดการปรุงแต่งของจิต เป็นพระอริยสงฆ์ ทุกครั้ง เห็นในนิมิต ก็จะรู้สึกที่ร่างกายเป็น ลักษณะอิริยาบถ หรือเอกลักษณ์เฉพาะของท่าน เช่นบางครั้งรู้สึกเหมือนหลวงปู่แหวน (๒ครั้ง) (เพราะพอมีสมาธินิ่ง รู้สึกตัวเอง นั่งในลักษณะ คอเอียง ๆ ทั้ง ๆ ที่รู้ตัว ทั่วพร้อม ว่าเกิดสภาวะอะไรบ้าง ในขณะมีสมาธิ) บางครั้ง ไม่ได้ อยู่ในสมาธิรู้สึกตึงเครียด บริเวณระหว่างคิ้ว พอหลับตาแป๊บเดียว ก็จะเห็นพระอริยสงฆ์รูปอื่นอีก ..... ที่บริเวณ หน้าผาก บางครั้งก็ฝันเป็นเรื่องเป็นราว แบบไม่เคยฝันมาก่อน ในลักษณะที่เคยเกิดเหตุการณ์นี้มาก่อน และพอไม่กี่วัน ก็เกิดเหตุการณ์ในลักษณะที่คล้าย ๆ กับที่ฝัน

ลักษณะนี้ .... เป็นสัญญาเดิม ที่เราอาจเคยเป็นลูกศิษย์ท่านมาก่อน หรือเปล่าค่ะ ทีแรกกลัวมาก ๆ ทำให้เกิด อกุศลจิตทีคิดไม่ดี กลัวว่ามีมารมาหลอกล่อให้หลง แต่ก็พิจารณาดูที่จิตตนเอง ก็มีความคิดที่ดี อยากทำบุญ อยากไปฟังเทศน์ฟังธรรม อยากไปปฏิบัติธรรม .... อยากทำแต่ความดี

ตอบ

การนิมิตเห็นพระอริยสงฆ์เป็นเรื่องดี แต่ถ้าเอาจิตไปผูกติดกับนิมิตนั้นไม่ดี

อยากทำบุญ อยากฟังธรรม อยากปฏิบัติธรรม เพียงแค่อยากอย่างเดียวเป็นเรื่องไม่ดี ถ้าอยากแล้วตามด้วยลงมือทำบุญด้วยตัวเอง ฟังธรรมด้วยตนเอง ปฏิบัติธรรมด้วยตนเองเป็นเรื่องดี และถ้าเข้าถึงธรรมได้เป็นดีที่สุด

๙๒. สมถะดูจิต

ถาม

อาจารย์ค่ะการที่เราปฏิบัติสมาธิ บางวัน เป็นแบบสมถะบริกรรมพุทโธ ดูลมหายใจเรื่อย ๆ จนสมาธิดิ่ง จิตนิ่ง เกิดนิมิตไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง แล้วน้อมพิจารณาในนิมิตนั้น ๆ (รู้เท่าทันมั่ง ไม่ทันมั่ง ตกใจกลัวมั่ง) บางวัน ก็แบบดูสภาวะสิ่งที่มากระทบทั้งภายใน + ภายนอก ไม่เพ่งในอารมณ์ ใดอารมณ์หนึ่ง ตามรู้ตามดูสภาวะแบบรู้ตัว ทั่วพร้อม ดูความเกิด..ดับ...เกิด...ดับของจิตที่รู้ ที่สัมผัสในสภาวะนั้น ๆ ลักษณะนี้หนูสังเกตดูมันไม่เกิดนิมิตใด ๆ ค่ะ มีแต่สภาวะเกิดการรู้ที่จิต การปฏิบัติในลักษณะบางวันแบบนี้ บางวันอีกแบบหนึ่ง) ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าใช่ไหมคะ ควรยึดแบบใดแบบหนึ่ง ไปเลยใช่ไหมค่ะ ตอนนี้หนูรู้สึกว่าเกิดอาการ รักพี่แต่เสียดายน้องค่ะ เป็นแบบนี้จริง ๆ ค่ะ อย่างวันไหนเกิดอาการกลัว (ผี) ก็จะแบบดูจิต วันไหนอยากรู้อยากเห็นว่าวันนี้มันจะ มีนิมิตอะไร หรือรู้สึกว่าตัวเองกล้า (ไม่กลัวมาก) ก็จะแบบสมถะดูลมหายใจเรื่อย ๆ จนสมาธิดิ่ง จิตนิ่ง (อาจเป็นเพราะหนูหลงนิมิตโดยไม่รู้ตัว) หนูเป็นแบบนี้จริง ๆ ค่ะ อาจารย์ ขอความเมตตา และขอความเห็นจากอาจารย์ด้วยค่ะ

ตอบ

การดูลมหายใจจนเกิดสมาธิ เห็นนิมิต รู้ทันมั่ง ไม่รู้ทันมั่ง ตกใจกลัวมั่ง .... เป็นการปฏิบัติผิดทาง

การตามรู้ ตามดู สิ่งกระทบทั้งภายนอก-ภายใน ดูความเกิด ความดับ ของผัสสะที่เกิดขึ้น แล้วไม่เกิดนิมิตใด ๆ ... เป็นการปฏิบัติถูกทาง คนฉลาดเขาเลือกทำแบบหลังนี้เท่านั้น เจริญพละธรรม ๕ ประการ อยู่เสมอ ๆ จนกล้าแข็ง จิตจะทิ้งการปฏิบัติผิดทางแบบแรกได้เอง

๙๓. อภิญญาหรือเปล่า

ถาม

การเกิดอภิญญา ต่าง ๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ นั้น เกิดจากการสะสมมาแต่ชาติก่อนหรือเปล่าค่ะอาจารย์ และเป็นไปได้ไหมค่ะ กับ การเห็นอะไรแปลก ๆ ขณะไม่ได้อยู่ในสมาธิ อย่างเช่นแสงสว่างที่เป็นดวง ๆ ขนาดเท่าเหรียญ ๑ บาทบ้าง ๕ บาทบ้าง ๑๐ บาทบ้าง รายล้อมรอบตัวเรา เยอะมากซึ่ง สว่างกว่าแสงแดดอีก สว่างกว่าเสื้อขาว ที่เราใส่ บางขณะก็รู้สึกสัมผัสแปลก ๆ ที่องค์พระที่บ้าน เห็นแสงสว่างแวบเดียว แล้วก็หายไป ครั้งล่าสุด จะเห็นตอนกลับจากปฏิบัติถือศีล ๘ แล้วสวดมนต์รู้สึกมีสมาธิมาก ลักษณะทั้งหมดนี้ เท่าที่สังเกตุตัวเองนะค่ะ จะเกิดตอนขณะจะไปปฏิบัติถือศีล ๘ หรือถือศีล ๘ อยู่ หรือไม่ก็ตอนทำมหาทาน (ทำหนังสือ, CD เป็นธรรมทาน) ค่ะ ลักษณะนี้เรียก เป็นอภิญญาที่ติดตัวมา หรือเปล่าค่ะ หนูก็พิจาราณาดูรู้สึกเฉย ๆ

****** ถ้าใช่ หนูกลัวตัวเองจะหลงเหมือนกัน เลยมาศึกษาการปฏิบัติแบบดูจิต ดูสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นค่ะ ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่านพระอาจารย์พระครูเกษมธรรมทัต (วัดมเหยงค์) ค่ะ เคยปฏิบัติตอนท่านนำปฏิบัติ ที่หอประชุมศิลปากร ที่กลุ่มกัลยาณธรรมจัด นะค่ะ ก็มีสภาวะธรรมเกิดขึ้นหลายอย่าง แบบ*

รู้ตัวทั่วพร้อม ตอนนี้ก็อาศัย CD ธรรมนำปฏิบัติของ พระอาจารย์ท่าน อยู่ค่ะ ก็เลยได้สภาวะธรรมเหมือนมี เข็มทิ่มแทงทั่วร่างกาย ที่ได้กราบเรียน ถามอาจารย์ไปแล้วนะค่ะ หนูว่าหนูเป็นคนแปลกมาก ๆ นะค่ะอาจารย์ ...เหมือนใกล้เกลือกินด่างยังไงไม่รู้ ทั้งที่รู้ๆ แบบนี้มันก็ยังมิวาย

ขอความเมตตาอาจารย์ค่ะ หนูไม่รู้จะปรึกษาธรรมกับใครค่ะ ขอรบกวนอาจารย์ชี้แนะทางสว่างด้วยค่ะ

ตอบ

การเกิดอภิญญา เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ เกิดจากการฝึกแต่จิตนิ่งอย่างเดียว (สมถะภาวนา) มายาวนาน สะสมมาแต่ชาติก่อน

การเห็นแสงสว่างขนาดเหรียญบาท เหรียญห้าบาท เหรียญสิบบาท ล้อมรอบตัวนั้น เห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นนั้นไม่จริง ถ้าไปหลงยินดีกับสิ่งที่เห็นนั้น เป็นการกระทำที่สวนทางกับพระพุทธะ ถ้าอยากจะพ้นทุกข์ ต้องทำจิตเป็นอิสระไม่ติดในอภิญญา ต้องพิจารณา สิ่งที่ถูกเห็นนั้นให้ดับไปตามกฎไตรลักษณ์

๙๔. ขายอาหารสัตว์

ถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร. สนอง ค่ะ

หนูขอรบกวนถามท่านอาจารย์ค่ะว่า การเปิดร้านขายอาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบด้วยนั้น เป็นการผิดศีลข้อ ๑ หรือเปล่าคะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างยิ่งค่ะ

ตอบ

เปิดร้านขายอาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ ไม่ผิดศีลข้อ ๑ ถ้าไม่เอาสัตว์มีชีวิตมาฆ่าด้วยตนเอง ไม่รู้ ไม่เห็นเขาฆ่าสัตว์เพื่อเรา และสุดท้าย ต้องไม่สั่งให้เขาฆ่าเพื่อเอาเนื้อมาประกอบอาหาร

๙๕. ทำแท้ง

ถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ สนอง ค่ะ

คนที่ไปทำแท้งมาบาปมากไหมค่ะ เราควรจะแก้ไขอย่างไรที่จะลบร้างบาปนี้ได้ ชีวิตจะเจริญขึ้นได้ไหมค่ะ

ตอบ

ไปทำแท้งมาบาปแน่นอน ต้องทำบุญใหญ่ (มหากุศล เช่น ฝึกกรรมฐาน, บวชพระ, มหาทาน เช่น เลี้ยงพระสุปฏิปันโน ๗ วัน ฯลฯ) แล้วอุทิศกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร หากเขาอโหสิก็หมดเวร

๙๖. โดนทวงหนี้มาก

ถาม

คนที่มีหนี้สินมาก ๆ ควรจะทำอย่างไร โดนทวงตามทุกวันค่ะ

ตอบ

คนที่เป็นหนี้ หนีหนี้ไม่พ้น ต้องยอมใช้ไปจนกว่าจะหมดหนี้ หรือหากจะพ้นหนี้ ต้องพัฒนาจิตให้เป็นอิสระ ต่อโลกธรรมและวัตถุ และหากจะพ้นจากอาสวะทั้งปวงได้ บรรลุอรหันผลได้ หนี้วัตถุหนี้เวรกรรม ฯลฯ ก็เป็นอันยกเลิก (อโหสิกรรม)

๙๗. เที่ยวอาบอบนวด

ถาม

ขอสอบถามอาจารย์ครับ

การที่ผู้ชายไปเที่ยวผู้หญิงที่อาบอบนวด จ่ายเงิน แล้วกลับบ้าน นั้นบาปมั้ยครับ

ตอบ

ไปเที่ยวผู้หญิงอาบอบนวด ก็ถือเป็นบาป เพราะจิตมีกิเลสเข้าครอบงำ

๙๘. มีอะไรกัน แต่ไม่ใช่แฟน (กิ๊ก)

ถาม

การที่ไปเที่ยวที่ Pub บาร์ อย่างเช่น RCA แล้วชอบพอกับผู้หญิงแล้วมีอะไรกัน แต่ไม่ใช่แฟน สักพักนึงแล้วก็เงียบหายกันไป อย่างนี้บาปมั้ยครับ

ตอบ

ไปเที่ยว Pub แล้วไปมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่น ผิดศีลข้อ ๓ เพราะพ่อแม่เขาเป็นเจ้าของ เขาไม่ได้อนุญาตให้เราไปล่วงล้ำลูกสาวของเขา เป็นบาปแน่นอน

๙๙. แกล้งทำตัวเลว

ถาม

แล้วถ้าผู้หญิงคนนั้นเค้ารักเราจริงๆ แต่เราไม่ได้รักเค้าเลย แล้วเราทำตัวไม่ดีเพื่อที่จะเลิกกับเค้าไป นี่จะบาปมั้ยครับ

ขอขอบพระคุณมากครับ

จากคนที่ยังติดกามอยู่

ตอบ

ก็ยังถือเป็นบาปอยู่ สรุปทั้ง ๓ ข้อ ไม่ควรทำ

๑๐๐. กรรมชั่วสมัยเป็นเด็ก

ถาม

ขอเรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ

ที่ว่าการที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์ได้นั้นต้องมีศีล ๕ ครบนั้นผมเชื่อ แต่ว่าการเกิดเป็นคนนั้นก็ต้องมีการผิดศีลบ้าง คงไม่มีใครมีศีลครบตั้งแต่เกิดจนตาย

อย่างสมัยเด็ก ๆ เคยฆ่าสัตว์โดยที่ไม่รู้ว่าผิด เช่น ยิงนก ตกปลา เอาปลามากัดกัน แข่งนกบ้าง เป็นต้น สิ่งต่างเหล่านี้ไม่ได้ถูกสอนว่าผิดจึงทำ อันนี้ชาติหน้าคงได้ลงนรกหรือเปล่า ปัจจุบันก็พยายามรักษาศีลมาโดยตลอด

ตอบ

เกิดเป็นคนแล้วผิดศีล ถ้ารู้ว่าผิดควรต้องระมัดระวังอย่าให้ผิดไปเรื่อย ๆ เพราะถ้าก่อนตายจิตดวงสุดท้ายมีศีลไม่ครบ ๕ มีโอกาสลงไปเกิดในอบายภูมิได้ง่าย ยิงนก ตกปลา เอาปลามากัดกัน ล้วนเป็นอกุศลกรรม ทั้งนั้น ถ้ากรรมตามทันต้องได้รับอกุศลวิบาก (บาป) ถ้ารู้อย่างนี้แล้วควรเร่งทำกรรมดีไว้ให้มากเพื่อกรรมดีจะได้ให้ผลเป็นกุศลวิบากก่อน

๑๐๑. ไม่อยากเกิดอีก

ถาม

ไม่อยากเกิดอีกเพราะการเกิดเป็นทุกข์ ผมอยากปฏิบัติให้หลุดพ้น แต่ไม่ทราบวิธีที่ถูกต้องหรือมีใครคอยแนะนำ พระสงฆ์ในปัจจุบัน จำนวนมากที่บวชก็ไม่ได้มุ่งเพื่อความหลุดพ้นเหมือนในอดีต แต่มุ่งแสวงหา ไม่ผิดกับคนธรรมดา จึงไม่ทราบว่าจะไปปรึกษาหรือเรียนการปฏิบัติที่ใด ขอคำแนะนำด้วย

ด้วยความนับถืออย่างสูง

ตอบ

ถ้าต้องการหลุดพ้นไม่อยากกลับมาเกิดอีก ทำได้ ๒ วิธี คือ แสวงหากัลยาณมิตรในทางธรรมให้ได้ และปฏิบัติธรรมจนได้ปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้ง นำทางให้กับชีวิต โอกาสไม่ต้องกลับมาเกิดอีก มีได้เป็นได้

๑๐๒. สัมมาอาชีวะ-มิจฉาอาชีวะ

ถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพอย่างสูง

ขอถามอาจารย์ดังนี้ครับ

มีอาชีพใด ๆ บ้างที่เป็นสัมมาอาชีวะ (ยกเว้น ๕ อาชีพที่พระพุทธองค์ทรงห้ามไว้) แล้วไม่ผิดกฎของกรรม (ไม่มีการสร้างกรรมดำต่อภพต่อชาติอีก เช่น อาชีพ เสริมสวย ไม่ผิดกฎหมายแต่ผิดกฎของกรรม)

ตอบ

- อาชีพหมอดู ไม่ผิดกฎหมายเป็นสัมมาอาชีวะทางโลก แต่เป็นมิจฉาอาชีวะทางธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น เพราะเป็นอาชีพสร้างเหตุ ให้ต้องเวียนตาย - เวียนเกิด ในวัฏฏะสงสาร

- อาชีพครูสอนหนังสือไม่ผิดกฎหมาย เป็นสัมมาอาชีวะในทางโลก แต่เป็นมิจฉาอาชีวะในทางธรรมที่นำไปสู่การหลุดพ้น เพราะสอนคนให้ติดโลก เป็นทาสของโลกธรรมและวัตถุ

- อาชีพครูสอนสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ผิด ก.ม. และ เป็นสัมมาอาชีวะในทางธรรมที่นำไปสู่การหลุดพ้น เพราะสอนคนให้พ้นจากวัฏฏะสงสาร ฯลฯ

ธรรมะของพระพุทธ สอนฆราวาสให้อยู่กับโลกอย่างมีความสุข สอนฆราวาสให้เวียนตายเวียนเกิดในภพภูมิที่ดี แต่ยังไม่หมดอวิชชา ยังมีความหลง ยังมีความไม่รู้จริงเกี่ยวกับชีวิต แต่สอนสงฆ์สาวกให้พ้นไปจากความหลง คือรู้จริงเกี่ยวกับชีวิต และนำชีวิตออกจากความหลง ไม่ต้องกลับมาเวียนตาย-เกิดในสังสารวัฏอีก การนำความรู้ทั้งสองอย่างมาใช้ทำงานจึงต่างกัน ในมุมมองของโลกุตรธรรม ๒ อาชีพแรก จึงถือว่าเป็นมิจฉาอาชีวะ ไม่ใช่สัมมาอาชีวะในมรรค ๘

๑๐๓. เจริญสติไม่ทัน

ถาม

การเจริญสติ มักทำได้ไม่เท่าทันรับกับปัจจุบัน ควรแก้ไขอย่างไรครับ

ตอบ

เร่งความเพียร เจริญสติทั้งในอิริยาบถใหญ่ (ยืน-เดิน-นั่ง-นอน) และที่สำคัญต้องเจริญสติในอิริยาบถย่อย (ดู ฟัง กิน ดื่ม ฯลฯ) ในทุกครั้งที่นึกได้ และในทุกครั้งที่ว่างจากการทำงาน

๑๐๔. ระยะเวลาที่เหมาะสม

ถาม

การเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ควรจะใช้เวลาเท่าไรจึงจะเหมาะสมในแต่ละวัน

ตอบ

การเดินจงกรมและนั่งสมาธิในแต่ละคนใช้เวลาไม่เท่ากัน แต่ต้องมีสติตามดูว่า เมื่อสมาธิเริ่มถดถอย (จิตเริ่มไม่นิ่ง) ให้รีบเปลี่ยนอิริยาบถ จากนั่งเป็นเดินจงกรม หรือจากเดินจงกรมเป็นนั่ง บางคนนั่งได้ ๓๐ นาที บางคนนั่งได้ ๔๕ นาที ฯลฯ แล้วสมาธิเริ่มถดถอย ต้องเปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นยืน แล้วเดินจงกรม บางคนเดินจงกรมได้นานกว่านั่ง พออาการเมื่อยล้าเกิดขึ้น สมาธิเริ่มถดถอย ต้องเปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นยืนแล้วนั่งสมาธิแทนสลับกันไปอย่างนี้เรื่อย ๆ

๑๐๕. ดัชนีชี้ความก้าวหน้า

ถาม

มีดัชนีใดเป็นตัวบอกว่าการปฏิบัติธรรมของตนมีความก้าวหน้า (ป้องกันการหลงตนเอง)

ตอบ

ดัชนีบ่งชี้ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม มีหลายตัว เช่น

- ความรวดเร็วในการเข้าสมาธิ
- ทุกข์เวทนาลด สุขเวทนาเพิ่มขึ้น
- จิตเป็นอิสระจากสิ่งเศร้าหมอง (ดูกิเลส ทั้ง ๑๖ ตัว <sara/sara11.htm>)
- ทุกครั้งที่สิ่งกระทบเข้าสัมผัสจิต แล้วเห็นการดับไปของผัสสะ จิตปล่อยวางเป็นอุเบกขา พร้อมกับการเกิดของปัญญารู้เท่าทัน

ฯลฯ

๑๐๖. ธรรมหมวดใดส่งเสริม

ถาม

ธรรมหมวดใดของพระพุทธองค์ที่สร้างเสริม สนับสนุนการปฏิบัติธรรมเพื่อลดภพชาติของเราให้สั้นเข้า นอกจากสติปัฏฐาน ๔

ขอบพระคุณครับ

ตอบ

เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วทำให้ความกำหนัดลด, ไม่ติดในภพ, กิเลสลด, มักน้อย, สันโดษ, ขยัน, ไม่คลุกคลีหมู่คณะ, เลี้ยงดูง่าย เหล่านี้เป็นข้อสรุปทั้ง ๘ ที่ควรจะทำให้เกิดกับจิตใจของเราจนกระทั่งทำได้ ๑๐๐% เป็นดีที่สุด

หรือโดยวิธีโยนิโสมนสิการ เช่นเมื่อผู้รู้(กัลยาณมิตรในทางธรรม) บอกกล่าว เราต้องพิจารณาโดยแยบคาย หาเหตุหาผลจนเข้าถึงความจริง แล้วเห็นความจริงเมื่อเกิดได้ก็ดับได้ (สัมมาญาณ) แล้วใช้สัมมาญาณนำทางให้กับชีวิต ในที่สุดนำชีวิตสู่การหลุดพ้นได้ (สัมมาวิมุติ)

๑๐๗. ชีวิตประจำวันของอาจารย์

ถาม

เรียนท่านอาจารย์ดร. สนอง วรอุไรที่เคารพอย่างสูง

ผมพรชัย ม้าวิไลครับ เรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ

การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน กิจวัตรประจำวันของอาจารย์ อาจารย์ทำอย่างไรให้ตัวเรามีสติอยู่ตลอดเวลา เช่น อาจารย์ตื่นเวลาอะไร ตื่นแล้วอย่างแรกคิดอะไรหรือทำอย่างไรพิจารณาอย่างไร ในระหว่างวันตั้งแต่ตื่นจนเข้านอน อาจารย์มีสติโดยการภาวนาหรือพิจารณาอย่างไร

ตอบ

อาจารย์กำหนดจิตให้ระลึกอยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันในทุกครั้งที่นึกได้ ทุกครั้งที่ทำงาน ตื่นแล้วไม่ต้องคิดอะไรเลย แต่ถ้ามีสิ่งกระทบจากข้างนอก (อายตนะภายนอก) เข้ากระทบ หู, ตา, จมูก, ลิ้น ฯลฯ (อายตนะภายใน) จิตระลึกได้ทันสิ่งที่เข้ากระทบ และใช้ปัญญาที่เกิดจากจิตนิ่ง ตามดูว่าสิ่งกระทบทุกอย่างดับไป ตามกฎไตรลักษณ์ แล้วเกิดปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะ จิตปล่อยวางเป็นอิสระ เป็นปกติตั้งแต่ตื่นจนจิตเข้าสู่ภวังค์ (หลับ) มีลักษณะอย่างนี้

๑๐๘. ปัญญาตัวที่สาม

ถาม

ปัญญาตัวที่สามที่อาจารย์บรรยายในธรรมะเราต้องพิจารณาอย่างไร หรือว่าเมื่อจิตนิ่งแล้วจะเกิดขึ้นเองไม่ต้องนำหัวข้อธรรมใดๆมาพิจารณาครับ

ตอบ

ปัญญาตัวที่ ๓ จะเกิดขึ้นได้ต้องฝึกจิตให้มีสติ เมื่อใดที่จิตมีสติแล้ว สมาธิเกิดเป็นอัตโนมัติ ใช้พลังของสมาธิระดับอุปจารสมาธิ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ปัญญาตัวที่ ๓ จะเกิดได้ต่อเมื่อเห็นสรรพสิ่งเกิดแล้วดับไป ทุกผัสสะที่เกิดขึ้นกับจิตขณะตื่น ให้ตามดูแต่ละผัสสะมีเกิดขึ้น แปรเปลี่ยน แล้วดับไป(อนัตตา) เมื่อผัสสะไม่มีตัวตน จิตไม่ยึดเอามาเป็นของเรา จิตปล่อยวางผัสสะ จิตเป็นอิสระและมีความสุข

๑๐๙. จะพบอาจารย์ได้อย่างไร

ถาม

สำหรับคนที่ปฏิบัติธรรมนั้น แต่ละคนมีอาจารย์ที่สามารถฝึกฝนตนอยู่แล้วหรือไม่ครับ เราจะทราบได้อย่างไรว่าท่านใดเป็นอาจารย์เราที่จะสงเคราะห์เราให้เข้าเส้นทางธรรมที่เป็นสัมมาสมาธิ หรือเราต้องเสาะแสวงหาเองครับ ฝึกตนเองไปเรื่อยๆและรอจนพบเอง.... กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง

ตอบ

คนที่ปฏิบัติธรรม มีตัวเองเป็นอาจารย์สอนตัวเอง ถ้าเรานิ่งได้แล้ว จิตใจที่นิ่งตามดูสิ่งดีและไม่ดีที่เกิดกับใจตัว แล้วเห็นมันดับไป ไม่ยึดติดทั้งดีและทั้งไม่ดี จะเกิดเป็นปัญญารู้ทันจิตจะเป็นอิสระ ปล่อยวาง นี่คือปัญญาที่เห็นถูกตรงตามความเป็นจริง

ส่วนอาจารย์ภายนอกที่เป็นกัลยาณมิตรในทางธรรม ถ้าเขาสอนให้เราแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริงพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง สอนให้เราเป็นอิสระต่อสรรพสิ่งได้จริง ควรจะเข้าใกล้แล้วศึกษาข้อธรรมะจากท่าน ไม่ต้องแสวงหาอาจารย์ภายนอกหรอก อธิษฐานขอให้ได้พบกัลยาณมิตรในทางธรรม เมื่อเหตุปัจจัยลงตัวโคจรไปเรื่อย ๆจะพบอาจารย์เอง

๑๑๐. เอาธรรมะแก้หนี้สิน

ถาม

อาจารย์คะ เราจะเอาธรรมะมาแก้ปัญหาหนี้สินได้อย่างไร หรือปัญหาต่างๆที่เราแก้ไม่ตก กว่าเราจะนั่งจนได้สติ เราก็ตายก่อนแน่เลยเวลา Bank โทรมาทวงเรา มาก ๆ ถ้าปฏิบัติจะนานไหมค่ะ

จากคนที่บางครั้งแก้ปัญหาไม่ตก ...

๑ มิถุนายน ๒๕๔๘

ตอบ

เรื่องหนี้สินเมื่อสร้างขึ้นแล้วแก้ไขไม่ได้ ต้องใช้หนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมด ซึ่งเป็นไปตามกฎแห่งกรรม แม้แต่พระพุทธเจ้ายังต้องใช้หนี้ให้พระเทวทัต อยู่หลายชาติ คนที่ไม่ประมาท เขาป้องกันตัวเองไม่ให้เป็นหนี้เพิ่มอีกด้วยการดำเนินชีวิตแบบ มักน้อย สันโดษ และมีสาระ

๑๑๑. ต้องเอ่ยนามหรือไม่

ถาม

เรียนท่านอาจารย์ดร. สนอง วรอุไร

ผมขอเรียนถามดังนี้คือ

การอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ใดจำเป็นต้องเอ่ยชื่อคนนั้นหรือไม่ ผมเพียงแต่นึกถึงเขาจะได้รับส่วนบุญหรือไม่

ตอบ

การอุทิศส่วนกุศลจะเอ่ยชื่อผู้รับหรือไม่เอ่ยชื่อก็ได้ ถ้าสภาวะของผู้ล่วงลับอยู่ในฐานะที่รับได้ เพียงแต่นึกอุทิศกุศลให้ก็ถึงผู้รับได้ ถ้าเขามาอนุโมทนา ตัวอย่างที่ไม่เอ่ยชื่อผู้รับ เช่น บุญกุศลนี้ขออุทิศให้บิดามารดา ทั้งที่มีชีวิตอยู่และที่ตายไปแล้วทุกท่าน จงเป็นสุข หากเขาเหล่านั้นมาอนุโมทนา เขาก็ได้รับส่วนบุญนั้น

ที่เอ่ยชื่อผู้รับ เช่น บุญกุศลนี้ขออุทิศให้แม่ขมิ้น สุนัขที่ตายไปแล้ว จงเป็นสุข เมื่อจิตวิญญาณของแม่ขมิ้นทราบแล้วมาอนุโมทนา เขาก็ได้รับบุญที่ส่งไปนั้น.

๑๑๒. ไข้หวัดนก

ถาม

กรณีของไข้หวัดนก ที่ต้องฆ่าไก่ ฆ่าเป็ดจำนวนเป็นแสนเป็นล้านตัว เห็นแล้วสงสารมาก ถ้าเป็นอาจารย์ จะแนะนำในเรื่องนี้อย่างไร

ตอบ

- แนะนำว่า "วางเฉย" เพราะเป็นเรื่องการผูกเวรระหว่างคนกับเป็ด - ไก่ ซึ่งเป็นเรื่องของเขา เราเป็นเพียงผู้ดูแล้วอุทิศบุญกุศลของเราให้เป็ดไก่ เป็นวิธีที่ดีที่สุด

หากเราไม่วางเฉยแต่เห็นดีด้วยกับการฆ่าเป็ด-ไก่ ว่าสมควรแล้ว เหมาะสมแล้ว โรคไข้หวัดนกจะได้หมดไป แค่จิตเห็นดีด้วย เราก็มีส่วนร่วมในอกุศลกรรมนั้น สิ่งนี้จะถูกเก็บบันทึกไว้ในจิตของเรา และอกุศลวิบากจะเกิดขึ้นกับเราในวันข้างหน้า

๑๑๓. เป็นสากลหรือไม่

ถาม

สวรรค์และนรก เป็นสากลหรือไม่ หมายความว่าทุกศาสนาจะร่วมใช้ด้วยกันหรือไม่ อยากให้อาจารย์ช่วยอธิบาย

ตอบ

- สวรรค์และนรกเป็นสากล แต่รูปลักษณ์อาจไม่เหมือนกันก็ได้ เพราะยังเป็นสมมุติของสังสารวัฏ ตัวอย่าง เช่น คุกไทยกับคุกฝรั่งไม่เหมือนกัน, โบสถ์ไทย โบสถ์ฝรั่ง โบสถ์แขก ยังไม่เหมือนกัน แต่มีสาระซึ่งเป็นสากลเหมือนกัน จะร่วมใช้ด้วยกันหรือไม่ร่วมใช้ก็ได้ เช่นฝรั่งมาติดคุกเมืองไทยหรือนักโทษไทยติดคุกไทยไม่ไปติดคุกฝรั่ง ในโลกแห่งวิญญาณยังมีสมมติที่ต่างกัน สวรรค์ไทย สวรรค์ฝรั่ง สวรรค์แขก ก็ไม่เหมือนกัน แต่ความเป็นสาระแล้วคือสวรรค์ใช้ร่วมกันได้ หรือจะใช้แยกกันก็ได้ ไม่ต้องดูไกลคนไทยตายแล้วไปเกิดเป็นฝรั่งแต่มีนิสัยแบบคนไทยก็มี ฝรั่งตายแล้วมาเกิดเป็นคนไทย แต่มีนิสัยแบบฝรั่งก็มี นั่นเป็นเพราะประสบการณ์เก่า สัญญาที่ถูกฝังไว้ในจิตนั่นเอง.

๑๑๔. จัดการปลวก-แมลงสาบ

ถาม

กรณีที่บ้านมีปลวกขึ้นและมีแมลงสาบ มากๆจนทำลายข้าวของ อยากให้ช่วยแนะนำว่าควรทำอย่างไร หากไม่ทำลายเขา

ตอบ

- เรื่องปลวกทำลายบ้าน ถ้าไปฆ่าเขาบาปแน่นอน วิธีดีที่สุดคือป้องกันไว้ก่อนที่ปลวกจะขึ้นบ้าน เช่น ใช้น้ำมันเครื่องที่ใช้แล้วเทไว้รอบโคนเสาบ้านหรือเมื่อปลวกขึ้นบ้านแล้ว ถ้าจะรักษาบ้านไว้ก็ต้องกำจัดปลวกซึ่งเป็นบาป ถ้าจะหนีบาปที่จะตามมาให้ผล ก็ดูพระองคุลีมาลเป็นตัวอย่าง พัฒนาตนเองให้เป็นอริยบุคคล แล้วหนีเข้านิพพานไป เวรกรรมที่เหลือก็เป็นอโหสิกรรม

ส่วนแมลงอาศัยอยู่ในบ้าน คนโบราณเขาใช้พิมเสนผสมการบูรใส่ถุงไว้ตามลิ้นชัก หรือในตู้เก็บจาน ชาม, เก็บเสื้อผ้าเพื่อป้องกันไม่ให้แมลงสาบมาอยู่อาศัย

๑๑๕. จิตแก่ตามวัยหรือ

ถาม

จากการฟังบรรยายธรรมของอาจารย์หลายครั้งในเรื่องจิต เชื่อว่าจิตพัฒนาได้ถูกต้องใช่ไหมครับ แต่อยากทราบว่าจิตแก่ตามวัยหรือไม่ (ที่ถามเพราะว่า จากข่าว พวกเฒ่าหัวงู อายุ ๖๐-๗๐ ปี ยังมีความอยากในเรื่องกาม)

ตอบ

- จิตพัฒนาให้กิเลสลดลงหรือทำให้หมดกิเลสได้ จิตไม่มีแก่ ไม่มีหนุ่ม เพราะเป็นพลังงาน ส่วนเรื่องเฒ่าหัวงูยังมีความอยากในเรื่องกาม เพราะจิตของเขามีกำลังสติน้อย ไม่อาจต้านทานพลังจากร่างกายได้ จิตจึงตกเป็นทาสของกามตัณหา

๑๑๖. ใช้จิตมองหรือใช้ตามอง

ถาม

การที่จิตหลุดออกจากร่างแล้วเห็นตัวเองแสดงว่า การดูไม่ต้องใช้ตา แต่ใช้จิตในการมองใช่หรือไม่ ที่ถามเพราะคนที่อุทิศดวงตาหรือผู้ที่กำลังจะอุทิศจะได้สบายใจ

ตอบ

- จิตที่หลุดออกจากร่างแล้วเห็นตัวเอง ก็เหมือนกับคลื่นเรดาร์ ไปเห็นเครื่องบิน ไม่จำเป็นต้องมีตา ก็รู้ว่าเป็นเครื่องบิน จิตเป็นพลังงานอมตะที่มีธาตุรู้ ส่วนคนที่อุทิศดวงตาไปแล้ว ถ้ายังไม่ตายก็ต้องตาบอดมองไม่เห็น ถ้าตายไปแล้วตาดีกว่าเดิม เพราะการเห็นใช้พลังงานจิตเห็น ไม่ได้ใช้ตาเนื้อตาหนังเห็น การอุทิศดวงตาเป็นทานอุปบารมี ทำแล้วมีอานิสงส์มาก หากไปเกิดใหม่เป็นมนุษย์ จะเป็นมนุษย์ที่มีดวงตาครบทั้งสองข้าง และยังมีสุขภาพดวงตาดี ไม่สายตาสั้น ไม่เป็นต้อ ไม่เป็นฟาง ไม่ตาแฉะ ไม่ตาแดง ฯลฯ

๑๑๗. ไม่มีสติ-ไม่มีพลัง

ถาม

คนที่ไม่มีสติหรือเอาสติไปจับที่นั่นที่นี่ ทำให้สูญเสียพลังโดยใช่เหตุ ใช่หรือไม่

ตอบ

- ตอบว่าใช่ คนที่ส่งจิตออกไปรับสิ่งกระทบภายนอกร่างกายมาปรุงเป็นอารมณ์ เป็นการสูญพลังงานโดยไม่จำเป็น ไม่เกิดประโยชน์กับชีวิตมากนัก คนที่ฉลาดใช้สติคุมจิตไม่ให้ออกไปนอกตัว พวกนี้จิตสงบมีพลังเก็บไว้ในตัวมาก คนที่มีพลังมากทำงานได้มาก ทำงานได้ยาวนาน

๑๑๘. มีโลกอื่นหรือไม่

ถาม

การที่บอกว่าเกิดในเมืองมนุษย์นั้น หมายถึงโลกใบนี้ใช่หรือไม่ หรือมีมนุษย์โลกอื่น เป็นไปได้หรือไม่ เพราะบางครั้งมองดูโลกเล็กไปหากเทียบกับจักรวาล

ตอบ

- มนุษย์ในโลกอื่นก็มี ไม่จำเป็นว่าต้องมาเกิดในโลกที่เราอยู่อาศัยนี้ ถ้าอยากพิสูจน์ว่าโลกอื่นที่ยังมีมนุษย์ที่มีรูปลักษณ์อย่างเราอาศัยอยู่ก็สามารถทำได้ โดยการพัฒนาคลื่นจิตของตัวเองให้มีความถี่คงที่ ด้วยการเข้าฌานให้ได้ คนโบราณเช่นพวกฤาษี มีความชำนาญในสมาบัติ ๘ (ฌาน ๔ +อรูปฌาน ๔) และมีอภิญญา ๕ ซึ่งหนึ่งในโลกกิยอภิญญานั้นคือการมีตาทิพย์ (ทิพพจักษุ) สามารถรู้เห็น เข้าใจความจริงที่อยู่นอกประสาทสัมผัสได้ ว่ายังมีโลกอื่นอีกที่มนุษย์จากโลกของเราตายแล้วไปเกิดใหม่ที่นั่น

๑๑๙. อยากให้เด็กประถม-มัธยมได้ฟัง

ถาม

อยากให้เด็กประถม เด็กมัธยมในโรงเรียนได้ฟังธรรมที่อาจารย์บรรยายจัง เพราะวัยนี้กำลังถูกครอบงำโดยอบายมุขแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว ตั้งแต่เกิดจนโต น่าเสียดายพลังของชาติ ผู้ใหญ่ในสังคมเองที่เป็นตัวอย่างที่ดีก็น้อยลงเรื่อยๆ ขอความเห็นในเรื่องนี้จากอาจารย์ครับ
ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

ตอบ

- ความคิดที่อยากให้เด็กประถม เด็กมัธยมในโรงเรียนได้ฟังธรรม เป็นความคิดที่ดี ขณะนี้อาจารย์กำลังทำอยู่ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่นอัดเสียงใส่สายเทป ใส่แผ่น CD หรือเขียนในรูปหนังสือส่งไว้ตามห้องสมุดของสถาบันของโรงเรียน แต่สิ่งหนึ่งที่ต้องทำความเห็นให้ตรงว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความคึกคะนอง เป็นวัยที่มีสมาธิสั้น ส่วนใหญ่ยังไม่สนใจธรรมะ ศาสนาอื่นบังคับให้วัยรุ่นศึกษาธรรมะเรียนรู้ธรรมะ แต่ศาสนาพุทธเปิดอิสระให้สนใจเอง ให้ใฝ่หาความรู้เอง จึงเป็นการยากที่จะให้วัยรุ่นพุทธหันมาใส่ใจเรื่องธรรมะเหมือนศาสนาอื่น แต่อย่างไรก็ตามความเป็นวัยรุ่นมิได้อยู่คงทน เมื่อวัยเปลี่ยนแล้ว พบกับปัญหาที่แก้ไขไม่ได้แล้ว อาจหันมาสนใจธรรมะในพุทธศาสนาได้ก็มีจำนวนหนึ่ง ส่วนที่เหลือก็เป็นดังบัวที่อยู่ใต้น้ำ

๑๒๐. การบริจาคร่างกาย

ถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง

ดิฉันอยากทราบเรื่องการบริจาคร่างกาย เป็นบุญกุศลหรือไม่ และถ้าเราตายไปแล้วไม่อยากให้มีพิธีกรรมทางศาสนา เพราะสิ้นเปลืองเงินทองของผู้อยู่ภายหลัง และจะให้ญาตินำร่างกายเราไปบริจาคเป็นอาจารย์ใหญ่ ให้กับนักศึกษาได้เรียนรู้ร่างกายมนุษย์ จะเป็น บาปหรือไม่ ถ้าเราจะไม่ให้ญาติเราจัดงานศพ สวดศพ อยากได้รับคำแนะนำด้วยคะ

ตอบ

การบริจาคร่างกาย ถ้าไม่เป็นบุญกุศล อาจารย์คงไม่บริจาคให้คณะแพทย์ศาสตร์ โรงพยาบาลสวนดอกหรอก (บริจาคไปนานมากแล้ว ยังไม่ตายสักที) เมื่อตายไปแล้วไม่อยากให้มีพิธีกรรมทางศาสนา เพราะสิ้นเปลืองของผู้อยู่ภายหลัง ถ้าจะให้ญาตินำร่างกาย (ศพ) ไปบริจาคเป็นอาจารย์ใหญ่ภายหลังอาจเป็นบาปกับคนที่อยู่ได้ เพราะญาติยังยึดติดว่าเราเป็นลูกเป็นสมมุติของเขา ถ้าไม่ได้ทำศพตามพิธีกรรมทางศาสนา ญาติไม่สบายใจจิตเป็นบาปของผู้อยู่ ส่วนผู้ตายมีจิตประสงค์บริจาคร่างให้คนอื่นนำไปใช้ประโยชน์ บุญก็เกิดกับผู้มีจิตบริจาค

๑๒๑. ก๊อปปี้ VCD หรือ CD ธรรมะ

ถาม

เรื่องการใช้แผ่น VCD ที่เรา copy มาเปิดดู เป็นการละเมิดลิขสิทธิ์ (แต่เราไม่ได้ไปจำหน่ายเพื่อผลกำไร) ผิดศีลหรือไม่

ตอบ

ผิดศีล และถึงแม้จะทำแจกเป็นธรรมทานก็ผิดศีล ข้ออทินนาฯ หากเราไม่ขออนุญาตเจ้าของเสียก่อน ทางที่ดีควรขออนุญาตจากเจ้าของ ว่าเรา copy มาเพื่อเปิดดูเอง ไม่ได้เอาไปขายเพื่อให้ได้เงินมาใช้ส่วนตัว

๑๒๒. พระโสดาบัน

ถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไร

ผมอยากทราบวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุธรรมชั้นพระโสดาบันครับ และอยากทราบว่าถ้าผู้หนึ่งผู้ใดบรรลุธรรมชั้นนี้แล้วจะสามารถรู้ได้ตัวเองว่าบรรลุธรรมชั้นนี้แล้วหรือไม่

ขอแสดงความเคารพอย่างสูงครับ

ตอบ

ต้องมีศีลคุมใจ(อย่างน้อยศีล ๕) ให้ได้แล้วเจริญสติจนเกิดเป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ และพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้เห็นเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา)

ถ้าเมื่อใดเห็นกายเป็นอนัตตาได้ คือดับไปไม่มีร่างกาย แล้วจิตไม่ยึดถือว่าเป็นร่างกายของเรา ความเห็นว่าเป็นตัวเราเป็นของเราไม่มี นั่นคือละสักกายทิฏฐิได้

มีตัวอย่างในครั้งพุทธกาล อุปติสสะ(พระสารีบุตร)ได้ฟังพระอัสชิพูดถึงสิ่งที่ศาสดาตรัสไว้ว่า “ธรรมใดเกิดย่อมเกิดแต่เหตุและตรัสเหตุแห่งความดับไว้ด้วย พระศาสดามีปรกติตรัสอย่างนี้”

หลังจากฟังพระอัสชิ แล้วอุปติสสะ ได้พิจารณาโดยแยบคาย(โยนิโสมนสิการ) แล้วเห็นว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา จึงได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน

ผู้ที่เป็นพระโสดาบันละสักกายะทิฏฐิได้ ไม่สงสัยในพระรัตนตรัยและมีศีลคุมใจตลอด คือศีลไม่พร่อง ศีลไม่ด่าง ไม่สักแต่ว่าถือศีลด้วยปาก (สีลัพพตปรามาส)

๑๒๓. มหากุศล-มหาทาน

ถาม

กราบเรียนท่านอ.ดร.สนอง วรอุไร

ก่อนอื่นขอกราบขอบพระคุณท่าน อ.ดร.สนอง เป็นอย่างสูงที่เปิดโอกาสให้ได้ซักถามในสิ่งที่ติดค้างในใจมานานค่ะ หนูได้อ่านหนังสือเรื่องทางสายเอกและตามรอยพ่อแล้วรู้สึกซาบซึ้งมากค่ะ จึงพยายามที่จะสานต่อทางธรรมโดยการบำเพ็ญบุญบารมีตามที่ท่านอาจารย์ได้แนะนำไว้ ทั้ง ๑๒ ข้อแล้ว (บางข้อก็ยังทำไม่ได้เต็มที่เช่นตักบาตรทุกเช้า นั่งสมาธิวันละ๑๕ นาที บวชชีพราหมณ์ ๙ วันแต่ตั้งใจว่าต้องทำให้ได้ค่ะ)...แต่ด้วยความที่หนูเคยทำบาปหนัก จนไม่อาจลืมได้จึงคิดว่า นอกเหนือจาก ๑๒ ข้อแล้วที่จะบรรเทาได้คือสร้างมหากุศลและมหาทานตามที่ท่านอ.ดร.สนองได้แนะไว้ แต่หนูยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดของมหากุศลและมหาทานค่ะต้องรบกวนให้ท่านอาจารย์ช่วยชี้ทางสว่างให้ด้วยนะคะ กราบขอบพระคุณมากค่ะ

ตอบ

ทาน คือการให้ การบริจาค การสละออกไปจากตัว **มหาทาน** คือการให้ทานที่ยิ่งใหญ่เช่น ให้ทานกับคนที่มีคุณธรรมสูง

(พระโพธิสัตว์ พระพุทธเจ้า พระที่ออกจากนิโรธสมบัติ พระอนาคามีหรือพระอรหันต์ ฯลฯ)

นอกจากนี้การให้กับคนหมู่มาก เช่นถวายสังฆทาน (ทานให้กับหมู่สงฆ์ไม่เจาะจงองค์ใดองค์หนึ่ง) แจกหนังสือเป็นธรรมทาน เลี้ยงพระ ๗ วัน ฯลฯ เหล่านี้จัดเป็นมหาทาน ส่วนการทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างทางสัญจร ต่อน้ำประปาเข้าหมู่บ้าน สร้างศาลาพักร้อนริมทาง ฯลฯ เหล่านี้เป็นมหากุศล (กุศล=ฉลาด มหา=ใหญ่หรือมาก)คือการกระทำที่ฉลาดมาก

๑๒๔. เริ่มต้นอย่างไรดี

ถาม

เรื่องการฝึกกรรรมฐาน ควรเริ่มต้นอย่างไรค่ะ เท่าที่ทราบมาคือควรมีผู้ชี้แนะเพื่อให้ปฏิบัติได้ถูกต้อง สถานที่หรือวัดใดที่หนูควรไปขอรับคำแนะนำค่ะ(เวลาหนูนั่งฝึกจิตให้เป็นสมาธิ กลับรู้สึกจิตเหมือนลูกลิงกระโดดไปมา ไม่อยู่นิ่ง แต่บางทีเวลาทำงานกลับเหมือนจิตนิ่งกว่าเวลาหลับตาค่ะ)

ตอบ

การฝึกกรรมฐานถ้าจะให้ได้ผลดี ต้องหาครูที่เป็นกัลยาณมิตรในทางธรรม ขอรับกรรมฐาน ทำใจให้มีศีล ปฏิบัติตามคำสอนของครู ทำตัวเหมือนคนโง่ ไม่ต้องสงสัยแต่ต้องทำตามที่ครูบอกให้ได้ ส่วนจะบอกว่าปฏิบัติสำนักไหนคงบอกยากเพราะขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับบุญกุศลของผู้เข้าปฏิบัติ ฯลฯ อิริยาบถใดที่ทำให้จิตนิ่งได้ ใช้อิริยาบถนั้นเป็นองค์ภาวนา การปฏิบัติใดทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งให้การปฏิบัตินั้นเป็นองค์ภาวนา เช่นทำงานแล้วทำให้จิตนิ่งกว่านั่งหลับตา ก็ใช้การทำงานเป็นองค์ภาวนา ทั้งนี้เพราะจริตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

๑๒๕. บวชชีพราหมณ์

ถาม

บวชชีพราหมณ์ถือเป็นมหากุศลด้วยหรือเปล่าคะ และต้องบวชอย่างน้อย ๙ วันด้วยหรือเปล่าคะ(เมื่อ ๑๐ ปีก่อนหนูเคยไปบวชชีพราหมณ์ได้ ๕ วัน พอเข้าวันที่6อยู่ดีๆเกิดรู้สึกกลัวขึ้นมาจนต้องให้ที่บ้านมารับกลับค่ะ)

ตอบ

บวชชีพราหมณ์ ถือเป็นมหากุศลได้ เพราะถ้าทำได้ถึงขั้นสามารถทำให้มีดวงตาเห็นธรรมได้ บวชมากวันหรือน้อยวันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย แต่ถ้าบวชแล้วจิตสงบเป็นสมาธิได้ จิตเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ การบวชในครั้งนั้นจัดได้ว่าเป็นมหากุศล

๑๒๖. อยากทราบพระสุปฏิปันโน

ถาม

ในส่วนการเลี้ยงพระสุปฏิปัณโณ หรือพระที่ออกจากนิโรธิสมาบัติ เราจะทราบได้อย่างไรค่ะว่าพระองค์ใดเป็นพระสุปฏิปัณโณ หรือบำเพ็ญนิโรธสมาบัติ และหากหนูจะขอสอบถามท่านอ.ดร.สนอง เป็นการส่วนตัวว่ามีพระสงฆ์รูปใดบ้างคะ ไม่ทราบจะเป็นการละลาบละล้วง และทำให้ท่านลำบากใจมากไปหรือเปล่าคะ ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์อย่างยิ่งที่จักช่วยแนะทางสว่างให้หนูค่ะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

ตอบ

พระสุปฏิปันโน คือพระที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติธรรมแล้วมีจิตสงบ มีกิเลสสลด มักน้อย สันโดษ ไม่ติดกลุ่ม เลี้ยงดูง่าย ฯลฯ

ส่วนพระที่บำเพ็ญนิโรธสมบัติ ผู้ที่จะทำได้ต้องเป็นพระอริยบุคคลขั้นอนาคามีขึ้นไป พระที่เข้านิโรธสมาบัติทุกปี (เดือนกุมภาพันธ์) อยู่วัดศรีดอนมูล อ.สารภี เชียงใหม่ องค์อื่นไม่เปิดเผยต้องสืบหาเองยังมีอยู่หลายองค์

๑๒๗. คนไม่มีบารมี

ถาม

เรียนท่านสนอง ดิฉันมีคำถามรบกวนดังนี้

ถ้าชาติก่อนไม่มีบารมีทางภาวนา ชาตินี้สามารถภาวนาจนจิตสงบได้ไหม

ตอบ

- สัตว์ที่กลับชาติมาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว คำว่าไม่มีบารมีเป็นไปไม่ได้ เพราะจะเกิดเป็นมนุษย์ได้อย่างน้อยต้องมี ศีลบารมี

- ส่วนบารมีทางภาวนาถ้าไม่มีมาก่อน ชาตินี้ภาวนาให้จิตสงบได้ยาก ทุกสิ่งเริ่มต้นจากความไม่มีไปสู่ความมี มีมากและมีมากที่สุดได้ถ้าเราศรัทธา และไม่ท้อถอยในการสร้างบารมีให้ยิ่ง ๆขึ้น

๑๒๘. อดีตกรรมจะลบล้างได้ไหม

ถาม

อดีตทำกรรมมาบ้าง แต่ปัจจุบันทำแต่กรรมดี ไม่ทำบาปเลย และนั่งภาวนา สวดมนต์ จะช่วยลบล้างกรรมในอดีตได้ไหมคะ

ตอบ

- ลบล้างกรรมในอดีตไม่ได้ ดูตัวอย่างพระพุทธเจ้ายังมีกรรมเก่าที่ไม่ดีกลับมาให้ได้รับอกุศลวิบากในชาติสุดท้าย ที่ถูกพระเทวทัตกลิ้งก้อนหินจากยอดเขาลงมาเพื่อทำร้ายพระพุทธองค์ แต่หนีกรรมไม่ดีที่ทำในอดีตได้ เช่นพระองคุลิมาลหนีเจ้ากรรมนายเวรที่ไปเข่นฆ่าเขา ด้วยการพัฒนาตนเองให้หลุดพ้นเข้าสู่ภาวะนิพพาน

๑๒๙. วิธีรวมจิต

ถาม

มีวิธีไหนที่จะทำให้จิตรวม สงบได้เร็ว

ตอบ

- ถ้าอยากให้จิตรวมสงบได้เร็ว ต้องมีศีลควบคุมใจ ต้องมีกัลยาณมิตรคอยชี้นำ ต้องปฏิบัติให้ถูกกับจริตของตน ต้องเร่งความเพียร ฯลฯ ต้องปฏิบัติทั้งอิริยาบถใหญ่ (ยืน - เดิน - นั่ง - นอน) และอิริยาบถย่อย (กิน - ดื่ม -ดู - ฟัง ฯลฯ) ทุกขณะที่ตื่นที่นึกได้ ที่ว่างจากงานที่ทำอยู่เป็นประจำ นอกจากนี้นอนให้น้อย พูดให้น้อย แต่ปฏิบัติให้มาก อุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง หลังจากปฏิบัติ ทำได้อย่างจิตสงบเร็ว

๑๓๐. อยากเป็นคนดีทุกชาติ

ถาม

ถ้าอยากเกิดเป็นคนดี ทุกๆชาติ จะต้องอธิษฐานอย่างไรคะ

ตอบ

- ต้องมีศีลควบคุมใจ ต้องมีสัจจะ ต้องสร้างมหาทาน(เลี้ยงพระ ๗ วัน, สร้างศาลาถวายสงฆ์, สร้างโรงทาน, สร้างถนนให้คนสัญจร ฯลฯ) แล้วจึงอธิษฐานว่า หากจำเป็นต้องเกิดเป็นคนแล้ว ขอให้คนดีทุกชาติ จนกว่าจะเข้านิพพาน แล้วต้องสร้างเหตุให้ตรงคือ คิดดี พูดดี ทำดี อยู่ทุกขณะตื่น

๑๓๑. ปรินิพพาน-นิพพาน

ถาม

คำว่าปรินิพพานกับนิพพานต่างกันอย่างไรคะ

ตอบ

- เป็นคำที่ต่างกัน แต่มีความหมาย เหมือนกัน คือ ภาวะที่มีจิตเป็นอิสระ หมดสิ้นอาสวะกิเลส ถ้ายังไม่ตาย ยังมีร่างกายที่ยังใช้งานได้อยู่ เขาสมมติเรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพาน ถ้าตายไปแล้วไม่มีร่างกาย ทิ้งร่างกายนี้ไว้เป็นซากศพ เขาสมมติเรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพาน เช่น พระมหาโมคคัลลานั์ พระสารีบุตร พระอานนท์ ฯลฯ

๑๓๒. พระอรหันต์ไปไหน

ถาม

เมื่อพระอรหันต์ละสังขาร จิตของท่านจะไปไหน และเป็นอย่างไรคะ

ตอบ

- ขออภัยตอบไม่ได้ ไม่มีความรู้ในเรื่องนี้

๑๓๓. นิพพานของใคร

ถาม

เพศหญิงและฆราวาส สามารถนิพพานได้ไหม

ตอบ

- เพศหญิงเข้านิพพานได้ ตัวอย่าง อัมพปาลีเป็นโสเภณี ยังพัฒนาจิตตนเองจนเป็นพระอรหันต์ได้ ฆราวาสก็เข้านิพพานได้ เช่น พระนางเขมา ซึ่งเป็นมเหสีรองของพระเจ้าพิมพิสาร สำเร็จเป็นพระอรหันต์ตั้งแต่เป็นฆราวาส

ส่วนฆราวาสเพศชาย ที่เข้าถึงภาวะนิพพานได้ เช่น ปุโรหิตของพระเจ้าจัณฑปัตโชติ ชื่อ กัจจายนะ บรรลุภาวะนิพพาน ขณะยังเป็นฆราวาส

ท่านพาหิยะ ก็บรรลุภาวะนิพพาน ขณะยังเป็นฆราวาสเช่นกัน

๑๓๓. ภาวนา-วิปัสสนากรรมฐาน

ถาม

วิปัสสนากรรมฐานและภาวนาต่างหรือเหมือนกันอย่างไร

ตอบ

- คำว่าวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เป็นส่วนหนึ่งของจิตภาวนา (คำว่าภาวนาแปลว่าพัฒนา) จิตภาวนา หมายถึงการพัฒนาจิตให้นิ่งเป็นสมาธิ (สมถะกรรมฐาน) และพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนากรรมฐาน) ฉนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเพียงส่วนหนึ่งของจิตภาวนาเท่านั้น

๑๓๕. เทวดาเข้านิพพาน

ถาม

เทวดาสามารถปฏิบัติธรรมจนนิพพานได้ไหม โดยไม่ต้องเกิดเป็นคน

ขอบพระคุณมากค่ะ ...

ตอบ

- เทวดาสามารถพัฒนาจิตตนเองให้มีดวงตาเห็นธรรมได้ จึงบรรลุเป็นอริยเทวดาชั้นต้น(โสดาบัน)ได้ ตัวอย่างตอนที่พระพุทธเจ้าขึ้นไปเทศนาโปรดพุทธมารดาบนสวรรค์ ได้ดวงตาเห็นธรรม เปลี่ยนสภาพจากปุถุเทวดาไปเป็นอริยเทวดา(สิริมหามายาเทพบุตรโสดาบัน) หากเทวดาตนนั้นมีความสามารถพัฒนาจิตตนเอง จนเข้าสู่ความเป็นอริยเทวดาขั้น ๓ (เทวดาอนาคามี) แล้วจุติ (ตาย) ไปเกิดเป็นรูปพรหมในชั้นสุทธาวาสได้ สามารถบรรลุสู่แดนพระนิพพานได้โดยไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นคนอีกเลย

๑๓๖. กินยาคุมกำเนิด

ถาม

เรียนถามค่ะ

การคุมกำเนิด โดยกินยา ถือเป็นบาปไหมค่ะ ถ้าบาปจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร เมื่อเราไม่พร้อม

ขอบพระคุณค่ะ

ตอบ

ในร่างที่เป็นตัวอ่อน เป็นบาปคือป้องกันหรือขัดขวางไม่ให้ปฏิสนธิวิญญาณมาเกิดเป็นการสร้างศัตรูถือว่าเป็นบาป แก้ไขโดยทำความดีสร้างบุญ สร้างบารมีให้ยิ่งใหญ่กว่าบาป แล้วอุทิศบุญกุศลนั้น ให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกครั้งที่ทำความดี

๑๓๗. นั่งแล้ววูบ

ถาม

เรียนดร.สนอง

ดิฉันมีปัญหาดังนี้ค่ะ

นั่งภาวนาสักพักรู้สึกโล่งที่ศีรษะ แล้วจะไล่ลงไปที่ขาแบบวูบ ๆ เหมือนจะร่วงหล่น แต่เป็น ๒-๓ วินาทีก็หาย ไม่เป็นทุกครั้งที่นั่ง อาการแบบนี้คืออะไรคะ

ตอบ

- คือปีติ

ปิติ ๕ (ความอิ่มใจ,ความดื่มด่ำ)

๑.ขุททกาปีติ = ปิติเล็กน้อย พอขนชูชัน น้ำตาไหล

๒.ขณิกาปีติ = ปีติชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลบ ๆเป็นขณะ ๆ ดุจฟ้าแลบ

๓.โอกกันติกาปีติ = ปีติเป็นระลอกหรือปีติเป็นพัก ๆ ให้รู้สึกซู่ลงมากในกาย ดุจคลื่นซัดต้องฝั่ง

๔. อุพเพคาปีติ หรืออุพเพงคาปีติ = ปีติโลดลอย เป็นอย่างแรง ให้รู้สึกใจฟูแสดงอาการหรือทำการบางอย่างโดยมิได้ตั้งใจ

๕.ผรณาปีติ = ปีติซาบซ่าน ให้รู้สึกเย็นซ่านแผ่เอิบอาบไปทั่วสรรพางคี ปีติที่ประกอบกับสมาธิ ท่านมุ่งเอาข้อนี้ (จากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม : พระธรรมปิฎก)

๑๓๘. นั่งพิงได้ไหม

ถาม

ตอนนั่งภาวนาถ้าหลังไม่พิงพนักจะไม่สบายตัว ตัวจะสั่น ถ้าพิงพนักจะผิดไหม

ตอบ

- ไม่ผิด สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ เช่น พระอานนท์บรรลุอรหัตผล ขณะล้มเอนตัวลงนอน พระสงฆ์ไทยบางท่าน เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลด้วยการนั่งพิงโอ่ง ฯลฯ

๑๓๙. ต้องอธิษฐานทุกครั้งไหม

ถาม

เวลานั่งวันละ3ครั้ง ต้องตั้งจิตอธิษฐานทุกครั้งไหมคะ

ตอบ

- ไม่จำเป็นต้องอธิฐานทุกครั้ง หรือจะอธิษฐานก็ได้ ตัวอย่างพระพากุละ อธิษฐานขอให้ไม่อาพาธ ก็อธิษฐานมาหลายครั้ง หลายชาติ แต่ที่สำคัญต้องสร้างเหตุให้ตรงกับที่อธิษฐานไว้ จึงจะสำริดผล

๑๔๐. ได้ยินเสียงคนพูด

ถาม

เคยเจอเรื่องแปลกคือนั่งภาวนาแล้วตัวแข็งจากนั้นบังคับไม่ได้เดินไปที่กระจกแล้วมีเสียงได้ยินในใจว่าเขาเป็นเทวดามาคุยด้วย และทายอนาคตให้รวมทั้งทายให้ญาติด้วย จากนั้นก็ไม่รู้สึกตัวทำอะไรโดยที่ไม่รู้ตัว จำอะไรไม่ค่อยได้ มีแต่สารพัดเสียงที่ได้ยินทั้งหญิงชาย มาคุยมากมายหลายเรื่องชวนหัวเราะก็มี ไม่ได้นอนเลย ๒-๓ วัน และกินน้อยมาก ผอมลง บังคับตนเองไม่ได้ บางทีได้ยินเสียงสวดมนต์ทั้งคืน จากนั้นก็หายเป็นปกติ สงสัยว่าเกิดจากอะไรกันแน่ ไปถามพระบอกว่ามีครูบาอาจารย์ ถามเจ้าเข้าทรงบอกว่ามีเจ้ากรรมนายเวรมารบกวน เรียนถามท่านดร. ว่าเกิดจากอะไรคะ ...

ขอบคุณมากค่ะ .....

ตอบ

- มีพลังจิตอื่นมาใช้ร่างกายของเราเพื่องานของเขา การบังคับตัวเองไม่ได้ เพราะสติของตัวเองถูกครอบงำให้ทำหน้าที่ไม่ได้ (ระลึกไม่ได้) สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความล้มเหลวในการฝึกจิตให้มีสติ จิตที่มีสติ จิตที่มีบุญบารมี สั่งสมแล้วเป็นจิตที่มีพลัง พลังอื่นจะมาใช้ร่างนี้ไม่ได้ ฉนั้นควรไปปฏิบัติกรรมฐานให้มาก จนสามารถเป็นตัวของตัวเองได้เป็นดีที่สุด

๑๔๑. ภาวนาชั่วชีวิต

ถาม

เรียนดร.สนอง

มีผู้ฝากถามปัญหาดังนี้ค่ะ

หนูอยากนั่งภาวนาให้ได้ทุกวันจนชั่วชีวิต ต้องอธิษฐานอย่างไรไม่ให้กิเลสมาขวางการภาวนา

ตอบ

- ไม่ควรอธิษฐานให้นั่งภาวนาได้ทุกวันจนชั่วชีวิต เหตุผลเพราะหากวันไหนมีอุปสรรคไม่สามารถนั่งภาวนาได้ จะทำให้เสียสัจจะ ควรอธิษฐานว่า จะนั่งภาวนาให้ได้มากวันที่สุดเท่าที่โอกาสเปิดให้ทำได้ และจะอธิษฐานไม่ให้กิเลสมาขัดขวางการภาวนาไม่สามารถทำได้ แม้แต่พระพุทธเจ้ายังต้องมีกิเลสมาขัดขวาง เพียงแต่ว่าเมื่อกิเลสเข้ามาแล้ว เรารู้เท่าทัน ทำจิตไม่ให้ตกเป็นทาสของกิเลสนั้นเป็นวิธีที่ดีที่สุด

๑๔๒. ไม่อยากโกรธ

ถาม

ทำอย่างไรจะควบคุมความโมโห โกรธได้

ตอบ

- ความโมโห ความโกรธ เกิดเพราะมีเหตุขัดใจ ฉะนั้น ควรมีการให้อภัยอยู่เสมอ ทำบ่อย ๆ จนกลายเป็นเมตตาบารมี แล้วเจริญสติให้ยิ่งใหญ่ จนสามารถระลึกทันสิ่งกระทบที่ขัดใจ จะเห็นเหตุที่ทำให้โกรธดับไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วปล่อยวาง ความโกรธ ความโมโหจะหายไปเอง ตรงกันข้าม ผลดีที่เกิดขึ้น จากการให้อภัย ทำให้เกิดความเมตตา มีอานิสงส์หลายอย่าง เท่า ที่เห็นได้ชัดคือ ทำใหเราเป็นคนมีอารมณ์เย็นขึ้น

๑๔๓. อานิสงส์การสวดมนต์

ถาม

หนูสวดมนต์มา10ปีแล้ว คือการแผ่เมตตา คาถาชินบัญชร จะได้บุญไหม และได้อานิสงฆ์อะไรบ้าง

ตอบ

- สวดมนต์มานาน ๑๐ ปี ก็มีบุญสั่งสมมานาน ๑๐ ปี เช่นกัน การสวดมนต์เป็นการเจริญสติภาวนาวิธีหนึ่งทำบ่อย ๆ ดี อานิสงส์ของการสวดมนต์ ทำให้ผู้สวดมีสติมากขึ้น จิตเป็นกุศลมากขึ้น ผู้ฟังได้ประโยชน์ เช่น พระพุทธเจ้าสวดธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร ทำให้อัญญาโกณฑัญญะมีดวงตาเห็นธรรมได้เป็นโสดาบัน ชฎิล ๓ พี่น้อง รวมทั้งบริวารอีก ๑,๐๐๐ คน ได้ฟังสวดอาทิตยปริยายสูตร แล้วพิจารณาตาม บรรลุอรหันตผล ฯลฯ

๑๔๔. เจ้าของติดตัวตามมา ?

ถาม

หนูอ่านในเวบหัวข้อคำขอขมาและอธิษฐานจิต <sara/sara13.htm> ข้อความว่า หากข้าพเจ้ามีเจ้าของในตัวติดตามมา หมายถึงอะไรคะ สวดเพื่ออะไรคะ

ตอบ

- คำถามไม่ชัด แต่ถ้าเป็นเจ้ากรรมนายเวรที่ผูกติดกันมานั้นเป็นไปได้ เช่น พระเทวทัตผูกเวรกับพระโพธิสัตว์ (พระพุทธเจ้า) มาหลายชาติ การขอขมาคือการขอให้เจ้ากรรมนายเวรยกโทษให้

๑๔๕. วิธีลดเจ้ากรรมนายเวร

ถาม

วิธีลดเจ้ากรรมนายเวรที่ตามเรามาให้หมดเร็วที่สุดต้องทำเช่นไร

ตอบ

- วิธีลดจำนวนเจ้ากรรมนายเวรที่ตามมาให้หมดเร็ว ทำโดยยอมรับความจริงและยอมใช้หนี้โดยไม่บิดพริ้ว ตัวอย่าง พระเจ้าอชาตศัตรู ที่จับพ่อ(พระเจ้าพิมพิสาร)ขังคุกจนตายในคุก แม้ว่าจะเป็นองค์อุปถัมภ์การทำปฐมสังคายนาพระพุทธศาสนา ตายแล้วยังต้องไปใช้หนี้เวรในนรกขุมโลหกุมภี

อีกวิธีหนึ่งคือนำตัวเข้าฝึกวิปัสสนากรรมฐาน แล้วขอให้คณะผู้ร่วมฝึกฯ อุทิศบุญกุศลให้ เจ้ากรรมนายเวรของเรา หากเขายอมรับบุญกุศลและอโหสิให้ ความพยาบาทที่ผูกกันมาเป็นอันยกเลิก อีกวิธีหนึ่งคือพัฒนาตนเองจนบรรลุความเป็นอรหันต์ เมื่อทิ้งขันธ์ลาโลกไปแล้ว หนี้เวรหนี้กรรมที่เหลือเป็นอันยกเลิก เช่น พระองคุลีมาล เป็นตัวอย่าง

๑๔๖. นั่งสมาธิแล้ววูบ

ถาม

นั่งสมาธิได้สักพัก รู้สึกหัวโล่ง ๆ วูบเหมือนจะหายไป เป็นบ่อยมากแค่ ๒ วินาที บางทีเหมือนหยุดหายใจนิดนึง เป็นเพราะอะไร

ตอบ

- อาการที่เกิดขณะนั่งสมาธินั้นเรียกว่าปีติชนิดหนึ่ง เกิดได้เพราะจิตมีสติมากขึ้นถึงระดับหนึ่ง ปีติเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติกรรมฐานไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ฉะนั้นเมื่อมีปีติเกิดขึ้นขณะปฏิบัติสมถกรรมฐาน ให้กำหนดว่า รู้หนอ ๆๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าปีติหายไป แล้วดึงจิตกลับมาสู่การภาวนาเดิมที่ทำอยู่

๑๔๗. นั่งแล้วคอจะพับ

ถาม

บางทีนั่งแล้วไม่ง่วงมีสติ หัวจะค่อยๆโน้มลงไปช้าๆ บังคับไม่ได้ จนหัวเกือบจดเท้าท่านี้เป็นบ่อยมาก และบางทีคอจะพับลงมาที่หน้าอกอย่างรวดเร็ว เป็นเพราะอะไรควรอยู่ท่านั้นตลอดหรือกลับมาท่าเดิม ขอคำแนะนำค่ะ

ตอบ

- อาการที่เกิดบอกว่าไม่ง่วงมีสตินั้นไม่ใช่ เพราะถ้ามีสติกล้าแข็งแล้วอาการโน้มตัวฯ และคอพับ จะไม่มี ไม่ควรอยู่ในอาการอย่างนั้น เพราะเป็นอาการที่เกิดขึ้นจากการขาดสติ ขณะตัวโน้มลงฯ และขณะคอพับให้กำหนดในใจว่า รู้หนอ ๆ ๆ เพื่อดึงจิตให้กลับมามีสติใหม่ เมื่ออาการดังกล่าวหายไปดึงจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิม

๑๔๘. นั่งแล้วตัวชา

ถาม

การนั่งแล้วตัวชาตลอดเวลา บางทีรู้สึกว่าตัวบวมพองขึ้น คืออะไรคะ ดีหรือไม่

ตอบ

- นั่งสมาธิแล้วมีความรู้สึกว่าตัวชา ตัวบวมพองขึ้น เป็นปีติ ควรจะกำหนดจิตให้ปีติหายไป เพื่อที่จะทำให้จิตมีสติเพิ่มขึ้น มีสติเพิ่มขึ้นจนถึงขั้นอุปจารสมาธิ แล้วนำกำลังของสมาธิไปพิจารณา สติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดเป็นวิปัสสนาญาณต่อไป

๑๔๙. อาการก่อนจิตรวม

ถาม

อาการก่อนจิตรวมเป็นอย่างไร พอจิตรวมแล้วจะเป็นแบบไหน เหมือนกันทุกคนไหม ถ้ารวมแล้วควรทำต่อไปอย่างไร

ตอบ

- คำถามนี้เป็นมิจฉาทิฐิ (เห็นผิด) ของคนมีตัณหา (อยากรู้) มันเป็นเรื่องของอนาคต จิตไม่ได้จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน เจริญสมาธิไม่สำเร็จ แนะนำว่าควรกำหนดจิตให้เป็นปัจจุบัน แล้วการปฏิบัติกรรมฐานจะได้ผลก้าวหน้า

๑๕๐. ได้ยินเสียงปลุก

ถาม

เวลานอนแล้วมักได้ยินเสียงคนมาเรียก มาปลุกเป็นบ่อย เกิดจากอะไรคะ

.. กราบขอบพระคุณมากค่ะ ....

ตอบ

- ลงนอนแล้วได้ยินเสียงคนมาร้องเรียก มาปลุก เป็นเพราะความถี่คลื่นจิตของคุณ ไปตรงกับความถี่คลื่นจิตของผู้มีกายทิพย์ จึงสื่อสารกันได้ เช่น ในครั้งพุทธกาล พระเจ้าพิมพิสารได้ยินเสียงของเปรต ที่อดีตเคยเป็นญาติกันมาก่อน มาร้องเรียกในตอนใกล้รุ่ง เพื่อขออาหารกิน

๑๕๑. ปัญหาจากพ่อ

ถาม

เรียน ดร สนองค่ะ

การที่พ่อของเราหมกมุ่นในอบายมุข มีเมียหลายคน พึงพอใจในกาม และกลายเป็นของสนุกที่เลิกไม่ได้ ไม่เคยสนใจลูกเมีย ปัจจุบันหย่ากับแม่ เวลาเดือดร้อน ต้องการเงินจะโทรมาหา เวลาป่วยเรียกให้ไปขอความเห็นใจ เพราะไม่มีใครช่วย ตอนนี้ป่วยมากเข้าโรงพยาบาลก็ไม่มีเงินค่ารักษา หนี้สินรุมทับตัว เคยมีเงินมากระดับเศรษฐี และหมดไปเพราะความเชื่อคนง่าย เตือนแล้วก็คิดแต่ว่าเราโง่ ทำการค้าทุกอย่างก็ล้มเหลว และโดนโกง หลังจากได้ปฏิบัติธรรม ดิฉันสัมผัสในความหยาบในกิเลสของตัวพ่อจนอยากจะวิ่งหนี แต่ต้องดูแลเพราะความจำเป็นเนื่องจากครอบครัวก็เมินหน้า พ่อเป็นคนอารมณ์ร้อน มีอัตตาสูงด่าคนอื่นแสบ ๆ ทุกวินาที ดิฉันร้องให้ด้วยความเจ็บปวดเสมอ ครอบครัวเราปวดใจมาก ตอนนี้เหลือดิฉันที่พ่อจะเห็นเป็นที่พึ่ง เราใช้ธรรมะในการปลอบโยนในช่วงป่วยอย่างสาหัส พ่อไม่เห็นความสำคัญโต้แย้งตลอด อยากเดินออกมาจากชีวิตเค้าแล้วไม่กลับไปสนใจอีก เหมือนที่เค้าทิ้งเราไปหาผู้หญิง โดยไม่เคยสนในครอบครัว ควรใช้ธรรมะข้อไหนในการพิจารณากับความปวดร้าวนี้ และพยายามสะกดอารมณ์ไม่ให้โกรธเมื่อพ่อปฏิบัติกับเราเช่นเราเป็นคนโง่ไม่ว่าเราแผ่เมตตาให้พ่อมากเท่าไรมันเหมือนความเมตตาเหล่านั้นสูญหายไปในอากาศ

ขอบคุณค่ะ

ตอบ

คุณที่ถามนี้ เป็นผู้โชคดีมาก ๆ เพราะมีครูสอนกรรมฐานอย่างดีอยู่ใกล้ชิด เขาสอนให้เห็นว่า การหาความสุขจากการเสพกาม เป็นความสุขที่หยาบ มีโทษมาก เสียเงินมาก พระพุทธเจ้าชี้ให้เห็นโทษของการเสพกาม และให้ทิ้งการหาความสุขจากกาม โดยให้ไปแสวงหาความสุขจากจิตสงบ และความสุขจากจิตที่เป็นอิสระ ซึ่งละเอียด ประณีตและยืนยาวกว่า มีโทษน้อย หรือสุดท้ายเป็นความสุขที่ปราศจากโทษ

เขายังทำตัวเป็นตัวอย่างไม่ดี ให้เห็นว่าชีวิตที่ตกเป็นทาสของอบายมุขนั้น สุดท้ายคือความเสื่อมของชีวิต ซึ่งเป็นจริงตามพุทธวจนะ เวลาเขาเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วมาร้องขอให้คุณ(ในฐานะลูก) ปรนนิบัติดูแล นับว่าเป็นโชคดีขั้นที่ ๒ ที่ได้มีโอกาสตอบแทนบุญคุณของบุพการี เป็นความกตัญญูกตเวทีของลูกที่มีต่อพ่อแม่ เป็นจริยธรรมอันดีงามที่ลูกต้องมีกับพ่อแม่ คือท่านเลี้ยงมา เลี้ยงท่านตอบแทน เมื่อลูกปรนนิบัติแล้วจะให้อานิสงส์เป็นคุณธรรมเกิดในจิตใจของคุณ ใครปฏิบัติได้อย่างนี้ ชีวิตและการมีครอบครัว มีแต่ความเจริญถ่ายเดียว

ถามว่าจะใช้ธรรมะข้อใดเป็นหลักยึดและปฏิบัติกับตัวเอง ตอบว่าให้ใช้ **ขันติ คือทนลำบาก** ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ทำบ่อย ๆ จะได้อานิสงส์เป็น ขันติบารมี โดยไม่ต้องไปแสวงหาครูที่อยู่ห่างไกลเลย และขณะเดียวกันถ้า มีเหตุขัดใจทำให้เสียใจ ทำให้โกรธ ควรเจริญเมตตาบ่อย ๆ ด้วยการให้อภัย เมื่อทำได้แล้วจะเกิดเป็นเมตตาบารมี เป็นผลดีแก่ตัวคุณเอง ผู้มีเมตตาจะไม่มีโทสะ มีอารมณ์เย็น เอาความเย็นดับความร้อนด้วยการแผ่เมตตาให้คนที่ร้อน ด้วยการกล่าวคำว่า *"ขอให้พ่อจงเป็นสุข ๆ ๆ"* ตราบใดที่พ่อยังไม่เลิกโกรธ ลูกต้องไม่เลิกแผ่เมตตาสำคัญที่ว่าลูกต้องเจริญเมตตาบารมีอยู่เสมอ

๑๕๒. จำเป็นต้องกรวดน้ำไหม

ถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง

ดิฉันได้มีโอกาสอ่านหนังสือของอาจารย์ รู้สึกชื่นชอบและมีความศรัทธาในตัวอาจารย์มากค่ะ และดิฉันได้มีข้อสงสัยที่ใคร่ขอรบกวนเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

ในการสวดมนต์จำเป็นต้องมีการกรวดน้ำด้วยทุกครั้งหรือไม่คะ

ตอบ

- ไม่จำเป็น จะกรวดก็ได้ไม่กรวดก็ได้ แต่ใจต้องอุทิศบุญกุศลที่ได้กระทำแล้วให้กับผู้ที่เราประสงค์จะให้แล้วอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร ให้เขาเป็นสุข ๆ เถิด อย่าเบียดเบียนกันอีกเลย ทำบ่อย ๆ แล้วมีโอกาสไม่ถูกจองเวรได้

๑๕๓. อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรคนอื่น

ถาม

หลังจากสวดมนต์แล้วถ้ามีการแผ่เมตตาเผื่อให้เจ้ากรรมนายเวรของผู้อื่นได้แก่ เจ้ากรรมนายเวรของบิดา มารดา จะได้ผลหรือไม่

ตอบ

- แผ่เมตตาหรืออุทิศบุญกุศล ให้กับเจ้ากรรมนายเวรของผู้อื่น เช่น เจ้ากรรมนายเวรของพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ฯลฯ ให้ได้หมด และที่สำคัญเขาเหล่านั้นต้องมาอนุโมทนา เขาจึงจะได้รับบุญกุศลที่คุณแผ่ไปให้

๑๕๔. กรรมของประชาชน

ถาม

เนื่องจากได้มีผู้ที่คอยเบียดเบียน กลั่นแกล้ง และปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรมต่อบิดา มารดา ของดิฉัน และต่อประชาชนคนอื่นๆอีกหลายคน ให้ได้รับความเดือดร้อน เป็นเวลานานหลายปี ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลผู้นั้นได้มีตำแหน่งหน้าที่ทางการเมือง จึงมีอำนาจที่จะกระทำ ซึ่งดิฉันก็ได้หาสาเหตุของการกระทำดังกล่าว ก็ทราบว่าไม่มีใครเคยทำอะไรให้บุคคลคนนั้นมาก่อนเลย บางครั้งดิฉันก็คิดว่าคงจะเป็นกรรมเก่าของประชาชนเหล่านั้นรวมทั้งบิดามารดาของดิฉันได้เคยกระทำต่อเขาในอดีตชาติมาก่อน แต่ในการสวดมนต์ภาวนาทุกครั้งของดิฉันจะอธิษฐานขอให้บารมีแห่งองค์พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และอำนาจความศักดิ์สิทธิ์ของบทสวดพระพุทธมนต์ที่ได้สวดไปแล้วนั้นช่วยคุ้มครอง บิดามารดา จะแผ่เมตตาให้เขาและขอให้ขจัดปัดเป่าบุคคลผู้นั้นออกไปให้พ้นจากตำแหน่งหน้าที่ทางการเมืองนี้เสีย เพื่อที่บุคคลผู้นี้จะได้ไม่ต้องมาก่อกรรมทำเข็ญกับประชาชนอีก เพราะถ้าหากบุคคลผู้นี้ยังมีอำนาจอยู่ก็จะก่อความเดือดร้อนแก่คนอื่นได้เสมอ ดิฉันจึงใคร่เรียนถามท่านว่า การกระทำของดิฉันถูกต้องหรือไม่ การอธิษฐานนี้จะมีโอกาสบรรลุผลตามที่ปรารถนาหรือไม่ และ

เป็นการอธิษฐานที่มีพยาบาทกำกับหรือไม่ และถ้าไม่ถูกต้อง ดิฉันควรทำอย่างไรเพื่อช่วยบิดา มารดา และประชาชนคนอื่นๆไม่ให้เดือดร้อนเพราะบุคคลผู้นี้อีก

ดิฉันขอเรียนถามอาจารย์เพียงเท่านี้และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง

ตอบ

- การเบียดเบียน การกลั่นแกล้ง การปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม เหตุเกิดเพราะอดีต เคยสร้างกรรมไม่ดี ระหว่างกันมาก่อน อกุศลวิบากตามมาทันในชาตินี้ เราจึงต้องยอมรับ เพราะเป็นผลงานที่ไม่ดีของเราที่เก็บสั่งสมไว้ในจิตใจ จึงต้องยอมรับการเบียดเบียน เดือดร้อน ส่วนการไหว้พระสวดมนต์แล้วขอบารมีแห่งองค์พระรัตนตรัยช่วยคุ้มครองบิดามารดานั้นเป็นสิ่งดีเพราะเป็นความกตัญญูกตเวทีของลูกที่พึงมีต่อพ่อแม่

ส่วนการไปสาปแช่งให้เขาพ้นจากตำแหน่งทางการเมืองนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะจะเป็นการผูกเวรต่อเนื่องกันไม่รู้จบ พระพุทธเจ้าสอนให้ยอมรับผลของกรรม ไม่ให้ทำกรรมไม่ดีขึ้นใหม่และให้ทำกรรมดียิ่งขึ้น

๑๕๕. แม่เอาเงินไปซื้อหวย

ถาม

กราบเรียนดร.สนองที่เคารพอย่างยิ่ง ขอขอบ พระคุณท่านมากที่สละเวลามาช่วยแก้ปัญหาให้ มีคำถามดังนี้ค่ะ

การที่ให้เงินพ่อแม่ใช้แต่แม่นำเงินที่ลูกให้ไปเล่นหวยหมด ลูกจะบาปมั้ยคะที่ให้เงินแม่ทั้งที่รู้ว่าแม่เล่นหวยแล้วมีวิธีไหนไหมคะที่จะทำให้แม่เลิกเล่นหวย

ตอบ

การให้เงินพ่อแม่ใช้เป็นการให้ทานวัตถุ ผู้ให้ได้บุญเต็มร้อย ถ้าไปตามดูว่าเขาเอาไปใช้ในเรื่องอะไร (ซื้อหวย) แล้วผู้ให้มีจิตตก ไม่สบายใจ ผู้ให้ได้ทั้งบุญ - ได้ทั้งบาป

พระพุทธะสอนให้แก้ปัญหาที่ตัวเอง การให้ทานต้องใช้ปัญญาพิจารณา ให้แล้วไม่ส่งเสริมให้เพิ่มกิเลสควรให้ ให้แล้วส่งเสริมให้ผู้รับมีกิเลสเพิ่มผู้ให้มีส่วนในบาปนั้นด้วยไม่ควรให้

อยากให้แม่เลิกเล่นหวย ถ้าไม่มีเงินไปซื้อหวยก็เลิกเล่นไปเอง หรือหากไปสอนแม่ว่า การเล่นหวยเป็นอบายมุข ทำให้ชีวิตเสื่อม ถ้าเขาเชื่อและปฏิบัติตามก็เป็นบุญของคุณ ถ้าเขาไม่เชื่อและยังไม่มีปัญญาเห็นโทษของการตกเป็นทาสของอบายมุข เขาก็ไม่ทำตาม

๑๕๖. ปัญหาจากแม่

ถาม

แม่ชอบพูดยุยงให้ลูกทะเลาะเบาะแว้งกัน จะว่าแม่ก็กลัวบาป แล้วลูกควรจะทำเช่นไร หากแม่ประพฤติตนไปในทางที่ไม่ดีแม่ชอบพูดไม่คิด ทุกคนในบ้านหลานก็ไม่พูดกันเพราะกรรมอะไรคะ แล้วควรแก้เช่นไรคะ ถ้ามีแม่เช่นนี้เราว่าแม่เถียงแม่บาปไหมคะ แนะนำด้วยค่ะ

ตอบ

แม่ชอบยุยงให้ลูกทะเลาะกัน เป็นสิ่งไม่ดีเป็นเรื่องไม่ดีของเขา ผู้เป็นลูกควรนิ่งเฉย ไม่สนับสนุนและไม่เห็นดีด้วย ยิ่งไปกว่านั้นผู้เป็นลูก ควรเจริญเมตตาบ่อย ๆ ด้วยการให้อภัยอยู่เสมอ เมื่อมีเมตตาแล้วต้องแผ่เมตตาให้กับแม่บ่อย ๆ

เรื่องคนในบ้านไม่พูดกัน เพราะต่างคนต่างไม่รักกัน ต่างคนต่างไม่มีเมตตาต่อกันเขาไม่พูดกับเราไม่สำคัญ แต่เราต้องพูดกับเขาด้วยความเมตตา พูดกับเขาด้วยเหตุและผลไม่พูดด้วยการใช้อารมณ์สนับสนุน เป็นวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด

การโต้เถียงแม่บาปแน่นอน ไม่ควรทำเพราะทำแล้วบาปจะเกิดขึ้นกับตัวเอง

๑๕๗. อย่างไหนบุญมากกว่ากัน

ถาม

อานิสงฆ์จากการทำบุญหลากหลาย เช่นสร้างวัดสร้างถนนและอื่นๆ กับการให้เงินพ่อแม่ใช้อย่างเดียว แต่ไม่ค่อยทำบุญอย่างอื่น อย่างไหนดีกว่ากันคะ เพราะอะไรคะอธิบายด้วยค่ะ

ตอบ

การให้เงินพ่อแม่ใช้ เป็นการให้ทานกับผู้มีพระคุณ เป็นเรื่องดีควรทำ

การสร้างวัดสร้างถนนเป็นการทำเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มากเป็นเรื่องดีกว่า ฉะนั้นควรทำทั้ง 2 แบบ เป็นเรื่องดีมาก ทำทานกับพ่อแม่เพียงอย่างเดียวดีน้อยกว่า

๑๕๘. กรรมลิขิตไว้หรือ

ถาม

ทุกอย่างกรรมลิขิตไว้แล้วจนตายใช่ไหมคะ ถ้าทำบุญมาก ๆ ภาวนามาก ๆ กรรมจะเปลี่ยนไปด้วยไหมคะ

ตอบ

การกระทำทุกอย่าง ด้วยกาย วาจา ใจถือว่าเป็นกรรม ทำแล้วจิตเก็บสั่งสมไว้ตายเกิดอีกกี่ภพกี่ชาติกรรมนั้นยังคงอยู่ ทำบุญมาก ๆ ภาวนามาก ๆ ทำให้การสั่งสมของกุศลกรรมในจิตเปลี่ยนไป วิบากคือผลของกรรม ซึ่งผู้กระทำจะต้องได้รับจึงเปลี่ยนไปด้วยเป็นกุศลวิบาก

๑๕๙. อุทิศร่างกาย

ถาม

ถ้าเราตายแล้วไม่ต้องจัดงานศพมีพระมาสวดเราจะได้รับบุญไหม ถ้าเราต้องการอุทิศร่างกายให้โรงพยาบาล

ตอบ

อุทิศร่างกายให้โรงพยาบาล เมื่ออุทิศแล้วจิตใจสบาย มีบุญแล้วตั้งแต่ยังไม่ตาย ตายแล้วถ้าไม่จัดงานศพ ไม่มีคนอุทิศบุญกุศลให้ ผู้ตายไม่ได้รับบุญส่วนนั้น ตายแล้วจัดงานศพ มีผู้อุทิศบุญกุศลให้ ผู้ตายมาอนุโมนาบุญ ผู้ตายก็ได้รับบุญส่วนนั้นอีกส่วนหนึ่งด้วย

๑๖๐. จิตรวมแล้วมีคนเขย่าตัว

ถาม

นั่งภาวนาจนจิตรวมแล้วมีคนมาเรียกมาเขย่าตัว มีผลอะไรไหมคะ ควรทำอย่างไรถ้าจิตรวมแล้วต้องรอให้จิตถอนออกมาเองใช่ไหมคะ ทำยังไงให้จิตมีกำลัง

ตอบ

นั่งภาวนาจนจิตรวมแล้วมีคนมาเรียกมาเขย่าตัว มีผลทำให้จิตคลายออกจากสมาธิ ก่อนนั่งสมาธิควรอธิษฐานว่า จะเข้าสมาธิถึงขั้นจิตรวมเป็นหนึ่ง นานกี่นาที กี่ชั่วโมง แล้วจึงเริ่มนั่ง หลังจากจิตรวมเป็นหนึ่งแล้ว เมื่อครบกำหนดตามที่ได้อธิษฐานไว้จิตจะคลายออกจากสมาธิเอง

ถ้าจะให้จิตมีกำลังต้องเจริญพละธรรม ๕ (ศรัทธา - วิริยา -สติ - สมาธิ - ปัญญา) อยู่เสมอ ทุกขณะตื่น เรื่อยไปจนกว่าจะตาย จิตจะมีกำลังต้านกำลังของมารของกิเลสได้

๑๖๑. จิตไม่สงบแก้ไขอย่างไร

ถาม

มีไหมคะถ้าเรามีความเพียรภาวนาแต่ทั้งชีวิตจิตก็ไม่เคยสงบ เป็นเพราะอะไรคะ ควรแก้ยังไง

ตอบ

ในการปฏิบัติจิตภาวนา ถ้าใช้ความเพียรน้อยจิตสงบได้ยาก ถ้าใช้ความเพียรมากคือปฏิบัติยาวนานหลายชั่วโมงต่อวันทำไม่หยุด จิตสงบได้ง่าย ถ้าจิตมีศีลกำกับจิตสงบได้ง่าย นั่นคือสร้างเหตุให้ตรงแล้วจิตสงบได้

๑๖๒. สติแตก

ถาม

สติแตกเกิดจากอะไร วิธีแก้ควรทำยังไงทุกคนสามารถนั่งภาวนาอยู่ที่บ้านโดยไม่มีครูอาจารย์แนะนำได้ไหมคะ ควรทำยังไงช่วยแนะนำด้วย

ตอบ

สติแตกไม่มี (มีแต่แก้วแตก โอ่งแตก) มีแต่ขาดสติ นั่งภาวนาอยู่ที่บ้านโดยไม่มีครูบาอาจารย์แนะนำกำกับดูแล ทำให้เกิดสมาธิได้ยากน้อยคนทำได้เพราะมีบุญบารมีสั่งสมมายาวนาน คนส่วนใหญ่ต้องอาศัยครูอาจารย์ ที่เป็นกัลยาณมิตร คอยกำกับดูแล และต้องทำตัวเหมือนคนโง่ คือ เชื่อในคำสอน แล้วทำให้ได้ตามที่สอนจะบรรลุผลสำเร็จได้

๑๖๓. อธิษฐานอย่างไรดี

ถาม

คำอธิษฐานก่อนนั่งภาวนาควรพูดยังไงที่ดีที่สุด แนะนำด้วยค่ะ

ตอบ

ก่อนนั่งภาวนา ควรอธิษฐาน (พูด)ว่า ข้าพเจ้าจะปฏิบัติกรรมฐาน นาน(กี่วัน)ไม่อ่านหนังสือ ไม่ฟังวิทยุ ไม่พูดคุยกับคนอื่นแต่พูดกับครูอาจารย์เท่าที่จำเป็น จะปฏิบัติเต็มที่ (อย่างน้อย ๑๘ ชั่วโมง/วัน) ได้ผลแค่ไหนพอใจแค่นั้น หลังอธิษฐานแล้วทำใจตัวเองให้มีศีล และรักษาสัจจะที่ให้ไว้ นานเท่าจำนวนวันที่อธิษฐาน ผลสัมฤทธิ์จะเกิดได้ไม่ยาก

๑๖๔. สวดยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

ถาม

หนูอ่านในหนังสือว่าสวดมนต์คาถาอื่น ๆ ๑๐๐ ปี อานิสงฆ์ก็ไม่เท่าสวดคาถายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก ๑ ครั้ง จริงไหมคะเพราะอะไร

ตอบ

ไม่จริง คำว่าอานิสงส์หมายถึง ผลแห่งกุศลกรรม, ผลบุญ, ประโยชน์ สวดมนต์เพื่อต้องการให้สำเร็จในเรื่องใด ตัวอย่างในครั้งพุทธกาล พระมหากัสสปะอาพาธ พระพุทธเจ้าสวดโพชฌงค์ปริตรถวาย พระมหากัสสปะหายจากอาพาธ

ผู้สวด ได้สัญญา (ความจำ) ผู้ฟังการสวดมนต์แล้วโยนิโสมนสิการ ได้ปัญญา ตัวอย่างในครั้งพุทธกาล พระพุทธะสาธยายมนต์ที่ชื่อว่า **"อนัตตลักขณะสูตร"** เมื่อปัญจวัคคียได้ฟังแล้วโยนิโสมนสิการ ทำให้สิ้นอาสวะเป็นพระอรหันต์

หรือสาธยายมนต์ **"อาทิตตปริยายะสูตร"** สงฆ์ ๑,๐๐๐ รูป ฟังแล้วโยนิโสมนสิการ ทำให้จิตสิ้นอาสวะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ทั้ง ๑,๐๐๐ รูป

๑๖๕. ถ้าโลกไม่มีศาสนา

ถาม

มีคนบอกว่าจะมีพระพุทธเจ้าองค์ที่ ๕ เป็นองค์สุดท้ายแล้ว ต่อไปจะไม่มีศาสนาพุทธ แล้วมนุษย์ที่เกิดในสมัยที่ไม่มีศาสนาจะทำเช่นไรคะ

ตอบ

ตำราเขียนไว้ ในกัปป์นี้ (ภัทรกัปป์) จะมีพระพุทธะมาโปรด ๕ องค์ มาแล้ว ๔ องค์ องค์ที่จะมาโปรดชาวโลกองค์ที่ ๕ คือ **พระศรีอาริยเมตไตรย์** หลังจากนั้นจะว่างจากพุทธศาสนา (พุทธันดร) เมื่อกัปหน้าหมุนเวียนมาอีก จะมีพระพุทธะอุบัติขึ้นอีกเช่นกัน

ในยุคของพุทธันดร มีบุคคลที่เป็นปัจเจกพุทธะมาเกิด ถ้าเราจำเป็นด้วยมีเหตุปัจจัยลงตัวต้องไปเกิดในยุคนั้น ควรอธิษฐานไว้ล่วงหน้าว่า ขอให้ได้พบปัจเจกพุทธะได้ปรนนิบัติรับใช้ใกล้ชิด สิ่งที่เป็นกุศลจะถูกบันทึกไว้ในจิต เมื่อให้ผลจะเป็นกุศลวิบากนำเกิดในภพภูมิที่ดี

๑๖๖. ไสยศาสตร์มีจริงหรือ

ถาม

ไสยศาสตร์มีจริงไหมคะ ถ้าเราโดนเราจะรู้ได้ยังไง มีวิธีแก้ไขไหมช่วยแนะนำด้วยค่ะ

ตอบ

ไสยศาสตร์ เป็นวิชาเกี่ยวกับเวทมนตร์ มีอยู่จริง พระโพธิสัตว์มีความรู้ในเรื่องนี้ดี ฆราวาสที่เจริญสมถกรรมฐาน หรือโยคีที่บำเพ็ญตบะ ใช้กำลังของสมาธิไปเล่นกับไสยศาสตร์สามารถทำได้

เมื่อถูกคนอื่นปล่อยคุณไสย เข้าตัว ต้องหาผู้มีความรู้ในคุณไสยแก้ไข ถ้าปฏิบัติตัวเองให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์มีสติและสัมมาทิฏฐิอยู่ทุกขณะตื่น จิตไม่เปิดช่องที่เป็นอกุศลไว้ คุณไสยเข้าตัวไม่ได้จะปลอดภัย

๑๖๗. ราคะของผีหรือเทวดา

ถาม

ผีหรือเทวดาหรืออื่น ๆ มีราคะกับคนได้ไหมคะ ถ้ามีกับเรา เราแก้ไขได้ยังไง ขอคำแนะนำด้วย

ตอบ

ผีหรือเทวดา และมนุษย์ต่างมีราคะ (ความกำหนัดยินดีในกาม) เหมือนกัน แต่ความละเอียดประณีตต่างกัน มีการปฏิบัติไปสู่ความสำเร็จในกามต่างกัน มนุษย์มีจิตใจสกปรกกว่าเทวดา เทวดารังเกียจไม่อยากมาข้องเกี่ยวด้วย จึงไม่ต้องแก้ไขอย่างใด เว้นไว้แต่ว่า คุณปฏิบัติธรรมจนจิตบริสุทธิ์ และมีคุณธรรมสูง เทียบเท่าเทวดาก็สามารถสื่อสารกันได้ มีปฏิสัมพันธ์กันได้ในระดับเทวดา

๑๖๘. พลังจิตอื่น

ถาม

ท่านบอกว่ามีพลังจิตอื่นมาใช้ร่างกายของเราเพื่องานของเขาเพราะอะไรและป้องกันหรือแก้ไขยังไง ขอคำแนะนำโดยละเอียด เพราะยังได้ยินเสียงมาพูดรบกวนใน บางทีที่นั่งสมาธิหรือตอนปกติก็มี

ตอบ

การที่มีพลังจิตอื่น มาอาศัยใช้ร่างกายของเรา เพื่องานของเขา เหตุเกิดเพราะมีสติอ่อน มีบุญน้อย เขาจึงมาใช้ร่างกายของเราได้ ถ้าไม่อยากให้คนอื่น (พลังจิต) มาใช้ร่างกายของเรา เราต้องเจริญสติให้มีมากขึ้น ทำให้จิตมีบุญสั่งสมมากขึ้น เขาก็มาใช้ร่างกายของเราไม่ได้

เวลาที่ได้ยินเสียงพูดรบกวนให้กำหนดในใจว่าได้ยินหนอจนกระทั่งเสียงนั้นหายไป วิธีนี้เป็นการเรียกสติกลับคืน เมื่อมีสติมากขึ้นสติจะระลึกแต่อารมณ์ที่กำหนดเป็นองค์ภาวนาเท่านั้น สติไม่หลุดออกไปรับกระทบเสียงภายนอกเข้ามาปรุงอารมณ์

๑๖๙. เจ้ากรรมนายเวรคนอื่น

ถาม

เขาว่าคนมีเจ้ากรรมนายเวรมาคิดร้ายแล้วคนอื่นจะเข้าช่วย เจ้ากรรมนั้นจะว่าเรายุ่ง และจะย้อนกลับมาเล่นงานเราด้วยจริงไหมคะแก้ไขอย่างไรคะ
กราบขอบพระคุณอย่างสูง

จากผู้สนใจธรรมะ ...

ตอบ

คนที่เข้าช่วยเหลือฝ่ายที่ถูกจองเวร เจ้ากรรมนายเวรจะผู้เวรกับผู้ที่เข้าช่วยเหลือ แต่จะเกิดผลร้ายได้หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับบุญบารมีของผู้ที่เข้าช่วยเหลือ แม้จะถูกจองเวร แต่หากมีบุญบารมีมาก เจ้ากรรมนายเวรก็ทำร้ายผู้เข้าช่วยเหลือไม่ได้

๑๗๐. สอนลูกนั่งสมาธิ

ถาม

เรียนอาจารย์ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง

ผมขอเรียนถามอาจารย์เรื่องการฝึกสมาธิของลูก ๒ คน ครับ คือลูกสาวผมอายุ ๑๓ ปี ลูกชาย ๑๑ ปี ลูกสาวเรียนอยู่โรงเรียนประจำ ส่วนลูกชายเรียนอยู่กรุงเทพฯอาศัยอยู่กับคุณยาย โรงเรียนประจำที่ปทุมธานี..ตอนกลางคืนจะสอนนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ก่อนเข้านอน อาทิตย์ที่สองของการฝึก ลูกสาวโทรมาปรึกษาผมว่า เวลานั่งสมาธิสักครู่ จะปรากฏพระพุทธรูปสีทองในอก ลูกสาวนึกออกแต่ อิปิโส..วิเสเสอิ..ฯที่ผมเคยสอน เมื่อท่องแล้วองค์พระก็โตขึ้นจนโตกว่าตัวเอง ๑ นิ้ว เป็นอย่างนี้ทุกครั้งที่นั่ง ลูกโทรมาปรึกษาผมว่าทำอย่างไรต่อค๊ะ ผมก็ไม่ทราบจึงต้องเรียนปรึกษาอาจารย์ว่าผมควรจะบอกลูกว่าต้องปฏิบัติอย่างไรต่อ จะให้ละนิมิตเสีย...แล้วทำอย่างไรต่อ..หรือให้ทำอย่างไรต่อดีครับ..อาจารย์

ด้วยความเคารพอาจารย์อย่างสูง

ลูกสาวคนโต ตอนเกิดผมกราบขอลูกจากพระหลวงพ่อพุทธโสธร ลูกชาย ตอนเกิดผมกราบขอลูกชายจากหลวงพ่อสดวัดปากน้ำครับแล้วก็ได้ลูกชายจริง ๆ

ตอบ

เมื่อนั่งสมาธิแล้ว นิมิตเห็นองค์พระพุทธรูป ควรละนิมิตนั้นด้วยการกำหนดในใจว่า เห็นหนอ ๆ ๆ ๆ จนกว่าองค์พระหายไป แล้วกลับมาเจริญสติภาวนาให้มากยิ่งขึ้น ทำให้มีกำลังของสมาธิเพิ่มขึ้น ใช้กำลังของสมาธินั้นไปพัฒนาวิปัสสนาญาณ นั่นเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติกรรมฐาน

๑๗๑. ไม่ทานเนื้อสัตว์ใหญ่

ถาม

กราบเรียน ดร.สนอง วร อุไรที่เคารพ

เกี่ยวกับสัจจะค่ะ คือ เราอธิษฐานกับเจ้าแม่ กวนอิม ว่าจะไม่ทานเนื้อสัตว์ใหญ่ ยกเว้น ปลา กุ้ง ทุกวันพฤหัส เพื่อเป็นสิริมงคลให้กับตัวเอง แต่บางทีก็เผลอทานเนื้อสัตว์ใหญ่ในวันนั้น ๆ แต่ก็มาทานในวันศุกร์หรือวันอื่นแทน อย่างนี้ถือว่าผิดสัจจะไหมค่ะ

ตอบ

อธิษฐานว่าจะไม่ทานเนื้อสัตว์ใหญ่ ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อม้า เนื้อช้างฯ ถ้าไปทานถือว่าผิดสัจจะที่ให้ไว้ ส่วนเนื้อปลา เนื้อกุ้ง ฯ เป็นสัตว์เล็กทานได้

๑๗๒. บูชาเสด็จพ่อ

ถาม

นั่งสมาธิที่บ้านในตอนเย็นช่วง ๔-๕ ทุ่ม ที่บ้านจะมีเสด็จพ่อที่นับถือไว้บูชา และท่านชอบน้ำหอมยี่ห้อ TOSCA ทางบ้านก็ถวายไว้ให้ท่านแต่อยู่ในตู้ ปิดฝาเรียบร้อย มีอยู่ครั้งหนึ่งได้กลิ่นน้ำหอมของท่านลอยมาขณะปฏิบัติธรรมอยู่ ก็กำหนดหอมหนอ สักพักได้กลิ่นดอกไม้ แต่มีอยู่ครั้งหนึ่งได้ยินเสียงแก้วน้ำสั่น ๆ กระทบกับที่รองแก้ว อันหลังนี้กลัวมากก็เปิดตาตื่นกราบพระวิ่งเข้านอนเลย ยิ่งได้ฟังเรื่องของท่าน ตอนที่ท่านปฏิบัติอยู่ใน โบลถ์ ว่ามีผีมาบีบคอ ความกลัววิ่งพุ่งขึ้นมาเลยพยายามกำหนดว่า กลัวหนอ ๆ ๆ ๆ ก็ไม่มีสติแล้ว เปิดตา เข้านอนเลย ทำไงดีค่ะจะขจัดความกลัวนี้ออกไปได้

ขอบพระคุณค่ะ

ตอบ

พระพุทธะสอนให้ทำจิตให้หลุดพ้นจากกาม บูชาด้วยการถวายน้ำหอม เท่ากับเป็นการส่งเสริม ให้จิตของผู้ถูกบูชาติดอยู่ในกาม จิตตกเป็นทาสของกาม (กิเลสกาม) เป็นการบูชาที่ผิดจากคำสอนของพระพุทธะ

การได้ยินเสียงแก้วน้ำกระทบกับจานรอง แล้วเกิดเป็นความกลัว แสดงว่าผู้ได้ยินมีจิตที่ไม่รู้จริง เป็นจิตที่มีอวิชชา เป็นจิตที่มีโมหะ ถ้าปฏิบัติจนจิตเข้าถึงวิปัสสนาญาณแล้วจะไม่กลัวเพราะรู้จริง

๑๗๓. อย่างไหนจึงถูก

ถาม

ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ดร.สนองค่ะ

มีพี่ที่รู้จักท่านนึง เค้าฝากถามท่านอาจารย์ว่า ผู้ที่ทำสมาธิอย่างเดียว จะมีโอกาสได้วิปัสสนาหรือไม่ คือพี่เค้าอ่านหนังสือ วิปัสสนาภูมิ ทางสายเอก ตามรอยพ่อ วิปัสสนานุบาล และลองปฏิบัติตามหนังสือแล้ว เข้าใจว่า การปฏิบัติสมาธิอย่างเดียว (หมายถึงการนั่งสมาธิ) จะไม่สามารถระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันได้ (คือไม่เรียกว่าเป็นวิปัสสนา) เพราะพี่เค้าจะรู้สึกว่าสงบอย่างเดียว แต่ถ้าขณะที่ ยืน เดิน นั่ง นอน แล้วระลึกรู้ตามปัจจุบันอารมณ์ หรือที่เรียกว่าวิปัสสนานั้น จะต้องมีสมาธิควบคู่อยู่แล้ว ถึงจะเรียกว่าปฏิบัติได้ถูกต้อง และพี่เค้าจะรู้สึกว่าปฏิบัติอย่างหลังจะดีกว่า ไม่ทราบว่าที่พี่เค้าทำอยู่ถูกหรือไม่อย่างไรคะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

จากผู้ใฝ่ธรรม ...

ตอบ

ทำสมาธิอย่างเดียวให้ผลเป็นจิตสงบ (สมาธิ) ไม่มีปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้น

ขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน แล้วระลึกรู้ตามปัจจุบันอารมณ์ เป็นการเจริญสติเท่านั้นเอง เมื่อมีสติจะให้ผลเป็นสมาธิ จิตตั้งมั่นเพียงอย่างเดียว ยังไม่ใช่วิปัสสนา วิปัสสนาญาณจะเกิดได้ต้องพิจารณา กาย เวทนา จิตและธรรม ให้เป็นเป็นตามกฎไตรลักษณ์

คำว่า “สติ” ... หมายถึง ระลึกได้ นึกได้ ไม่เผลอ

คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ความเห็นแจ้ง เป็นตัวปัญญาที่ผ่านการกลั่นกรองด้วยไตรลักษณ์ (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) ในอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ถ้าในแต่ละอิริยาบถปฏิบัติได้ถูกทางสามารถนำไปสู่การเกิดของวิปัสสนาญาณได้ ตัวอย่างพระมหาโมคคัลลาน์ พิจารณากายานุปัสสนากรรมฐานในอิริยาบถนั่ง พระสารีบุตรพิจารณากายฯลฯ และเวทนานุปัสสนากรรมฐานในอิริยาบถนั่ง พระมหากัจจายนะพิจารณาธรรมที่พระพุทธะตรัสรู้แจ้งได้บรรลุอรหัตผลในอิริยาบถยืน พระอานนท์พิจารณากายานุปัสสนากรรมฐานและได้บรรลุอรหัตผลในขณะเอนตัวลงนอน ฯลฯ

๑๗๔. ฟังธรรมฟังอย่างไร

ถาม

เรียนถามอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง

ผมเรียนถามเรื่องการฟังเทศน์ธรรมะจากพระสงฆ์อาจารย์ต่าง ๆ หรือจากเทปซีดีธรรมะ ฟังอย่างไรถูกต้องควรพิจารณา หรือกำหนดอย่างไรครับถึงจะถูกต้องที่สุด ฟังแล้วพิจารณาตาม คิดตาม ฟังแล้วสักแต่ว่าได้ยินหรือฟังอย่างไรครับอาจารย์จึงเข้าถึงธรรมะที่สุดครับ

ตอบ

ก่อนฟังธรรม ต้องทำจิตให้นิ่งเป็นสมาธิ ขณะฟังต้องพิจารณาข้อธรรมะโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ ค้นหาเหตุผลจนเข้าถึง ความจริงซึ่งเป็นเพียงสภาวธรรม มีเกิด มีดับในที่สุด จิตปล่อยวาง เกิดเป็นความสงบและอิสระขณะเดียวกัน เกิดปัญญารู้ทัน (สัมมาทิฏฐิ) ทำให้จิตไม่ยึดติดในสรรพสิ่ง เป็นอิสระจากทุกข์ได้ นี้เป็นวิธีฟังธรรมที่มีประโยชน์ที่สุด

๑๗๕. ไหว้เจ้าด้วยหัวหมู บุญหรือ บาป

ถาม

สวัสดีครับ อ.สนอง

ขอรบกวนถามอาจารย์หน่อยครับว่าที่บ้านผมเป็นคนจีน เวลาจะมีการไหว้บรรพบุรุษด้วยการหาหัวหมู เป็ดไหว้ ไม่ทราบญาติที่ล่วงลับไปแล้วจะได้กินหรือไม่ครับ ถ้าไม่ได้กินผมอยากจะเลิกพิธีการนี้เสียทีเพราะเราสั่งเขาฆ่า เพราะนอกจากญาติที่ล่วงลับไม่ได้แล้วยังเป็นบาปกรรมอีก

ขอบคุณครับ

ตอบ

การฆ่าเป็ด ฆ่าไก่ ไม่ใช่บุญแต่เป็น บาป ผิดศีลข้อแรก (ปาณาติบาต)

การเอาเนื้อเป็ด เนื้อไก่ ไปเซ่นไหว้ คือการส่งอาหารไปให้ผีหรือเจ้าที่ (บรรพบุรุษ) ถ้าเขาเป็นผีหรือเจ้าที่ที่สื่อสาร (ทางจิต) กันได้ เขามาอนุโมทนา เขาจะได้รับอาหารนั้นในลักษณะเป็นทิพย์ ถ้าผีหรือบรรพบุรุษไม่รู้และไม่มาอนุโมทนาเป็นอันว่าไม่ได้รับ

ธรรมะบันทึก

ธรรมะบันทึก

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

พระอรหันต์ไปไหน...

ถาม

เมื่อพระอรหันต์ละสังขาร จิตของท่านจะไปไหน และอย่างไรคะ

ตอบ

ขออภัย ตอบไม่ได้ ไม่มีความรู้

www.kanlayanatam.com

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

โทร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔, ๐-๑๒๕๗-๘๔๓๕, ๐-๑๔๒๐-๗๖๘๔

โทรสาร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ Email : achara@kanlayanatam.com

สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑ www.kanlayanatam.com ดร.สนอง วรอุไร